Inhalt

2 - Kontaktdaten
3 - Das vhs-Team
4 - Perspektivenwechsel

Vorträge, Reisen, Exkursionen
7 - Vorträge & Diskussionen
14 - Literatur & Lesungen
19 - Führungen & Betriebsbesichtigungen
22 - Exkursionen & Wanderungen
22 - Studienreisen

Verbraucherfragen
23 - Vorsorge & Recht
24 - Haus & Hobby

Kunst & Handwerk
33 - Ausstellungen & Kleinkunst
35 - Zeichnung & Malerei
40 - Skulptur & Plastik
40 - Kunsthandwerk & Handarbeit

Filme & Fotografie
44 - Fotografie
45 - Filme & Video
138 - Digitale Bildbearbeitung

Musik & Tanz
46 - Musik & Instrumente
48 - Gesang & Klang
49 - Gesellschaftstänze
50 - Tänze aus aller Welt

Entspannung & Stressprävention
73 - Kurspläne für Bewegungsräume
53 - Entspannung & Massage
54 - Qigong & Taiji
55 - Achtsamkeit & Körperwahrnehmung
56 - Yoga & Meditation

Bewegung & Fitness
73 - Kurspläne für Bewegungsräume
59 - Gymnastik & Prävention
65 - Fitness & Kondition
70 - Outdooraktivitäten
71 - Selbstverteidigung & Kampfsport

Gesundheit & Körper
71 - Workshops & Seminare
72 - Vorträge

Essen & Trinken
77 - Kulinarische Highlights
78 - Kochen & Backen
82 - Tee, Whisky, Wein & Gin

Deutsch, Integration & Einbürgerung
85 - Beratung & Einstufung
85 - Alphabetisierung für Deutschlernende
85 - Integrationskurse
87 - Einbürgerung, Vorbereitung & Test
88 - Deutschkurse ab B1+
90 - Deutsch für den Beruf
91 - Prüfungen

Fremdsprachen
99 - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen
94 - Englisch
99 - Cambridge Zertifikate
102 - Business English
103 - Französisch
107 - Italienisch
111 - Spanisch
116 - Weitere Sprachen

Persönliche Entwicklung
25 - Work Life Balance
26 - Soziale Kompetenzen & Soft Skills
27 - Rhetorik & Kommunikation
28 - Präsentation & Außenwirkung

Lebenslanges Lernen
28 - Lernmethoden, Gebärdensprache
28 - Gedächtnistraining
28 - Pädagogik

Abendschulen 2. Bildungsweg
141 - Abendhauptschule, berufl. Abendgymnasium Abendrealschule

vhs-Firmenschulungen
121 - Beratung & Konzepte

Fit im Ehrenamt
29 - Fortbildungsprogramm für Engagierte

Projekte & Kooperationen
30 - talentCampus, Theaterworkshops Integration von Fachkräften, Klaro

Arbeit & Beruf
123 - Bildungszeit
123 - Betriebliches Gesundheitsmanagement
124 - Lehrgänge
125 - Weiterbildung für Pädagogen & Dozenten
127 - Berufliche Entwicklung & Kompetenzen
130 - Buchführung & Wirtschaft
131 - Social Media & Marketing

Computer & Internet
133 - Beratung & Einzelcoaching
131 - Online Seminare
132 - Smartphone, Tablet & Co.
132 - Computersicherheit
133 - Computerschreiben
134 - Betriebssysteme & Office
138 - Electronic Publishing & Webdesign

Angebote für Kinder, Jugendliche & Familien
142 - Vorträge & Seminare
144 - Kindergeburtstag
144 - Kunst & Gestalten
146 - Bewegung & Gesundheit
147 - Ausflüge
147 - Kochen & Backen
148 - Computerkurse
148 - Hausaufgabenbetreuung

Prüfungsvorbereitung für Schüler/innen
148 - Englisch
149 - Mathe

Angebote für Senior/innen
150 - Vorträge & Seminare
152 - Entspannung & Bewegung
152 - Gedächtnistraining
157 - Outfit & Styling
157 - Englisch
159 - Computer & Internet

160 - Außenstellen
162 - Impressum
163 - Wichtig zu wissen
164 - SEPA-Formular
165 - AGB
166 - Widerruf, Stadtpläne
167 - Stichwortverzeichnis

Umschlag - Gebührenermäßigungen
Umschlag - Fördermöglichkeiten

Kontaktdaten

Informationen

Postanschrift
vhs Konstanz-Singen e.V.
Postfach 0480
78204 Singen

Geschäftsstellen
vhs Direktion Singen
Theodor-Hanloser-Straße 19 · 78224 Singen
Tel. 07731 / 9581-0
Fax 07731 / 9581-33
singen@vhs-konstanz-singen.de

vhs Hauptstelle Konstanz
Kulturzentrum am Münster
Katzgasse 7 · 78462 Konstanz
Tel. 07531 / 5981-0
Fax 07531 / 5981-40
konstanz@vhs-konstanz-singen.de

vhs Hauptstelle Stockach
Hauptstraße 1 · 78333 Stockach
Tel. 07771 / 9381-0
Fax 07771 / 9381-40
stockach@vhs-konstanz-singen.de

Bankverbindung
Sparkasse Singen-Radolfzell
Int. Bank Account Number
IBAN: DE56 6925 0035 0003 0588 80
SWIFT/BIC: SOLADES1SNG

Öffnungszeiten

Konstanz + Singen:

Mo	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Di	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Mi	09.00-12.30 Uhr
Do	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Fr	09.00-12.30 Uhr

Stockach:

Mo	09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
Di	09.00-12.30 und 14.00-16.00 Uhr
Mi	09.00-12.30 Uhr
Do	09.00-12.30 und 14.00-18.00 Uhr
Fr	09.00-12.30 Uhr

Bitte beachten Sie zu Semesterbeginn und während der Ferien unsere geänderten Öffnungszeiten.

Hinweise finden Sie hierzu auch unter www.vhs-konstanz-singen.de

Herbst-/Wintersemester 2015/16
28. September 2015 – 31. Januar 2016

vhs Konstanz-Singen e.V.

Mitglied im Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e.V.
Direktion: Theodor-Hanloser-Straße 19,
78224 Singen
Amtsgericht Singen (Registergericht), VR 158
Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de

vhs Volkshochschule Konstanz·Singen e.V.

Mitglieder	Landkreis Konstanz (vertreten durch Landrat Frank Hämmerle) Stadt Konstanz (vertreten durch Bürgermeister Dr. Andreas Osner), Stadt Singen (vertreten durch Oberbürgermeister Bernd Häusler), Stadt Stockach (vertreten durch Bürgermeister Rainer Stolz)	
Vorsitzender der Mitgliederversammlung	Bürgermeister Rainer Stolz	
Vorstand	1. Vorsitzende: Nikola Ferling	07731 / 9581-21
Stellvertreterin	Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen	07731 / 9581-25
Assistenz	Britta Kühn, N.N.	07731 / 9581-23
Beirat		
Vorsitzende	Dr. Waltraut Liebl-Kopitzki, Leiterin des Amts für Schulen, Bildung und Wissenschaft der Stadt Konstanz	
Fachbereiche		
Politik, Gesellschaft, Psychologie	Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen	07731 / 9581-25
Essen, Trinken		
Kultur, Kreativität, Musik, Pädagogik, Geschichte, Tanz	Jana Mühlstädt-Garczarek	07731 / 9581-56
Bewegung, Gesundheit	Sabine Vogel	07531 / 5981-31
Fremdsprachen	Claudia von Muschwitz	07531 / 5981-25
Italienisch	Laura Pacilli	07531 / 5981-16
Integration, Deutsch, Grundbildung	Nikola Ferling	07731 / 9581-21
	Kümüschai Stephan	07731 / 9581-57
	Christine Wenger	07731 / 9581-19
	Monika Barz	07731 / 9581-31
	Verena Fuchs	07531 / 5981-35
	Britta Beuchlen	07531 / 5981-29
Beruf, Medien	Dr. Birgit Waibel-Kolle	07531 / 5981-34
Beratung Bildungsprämie	Werner Sauermann	07531 / 5981-56
Gremien, Projekte, Kooperationen	Laura Pacilli	07531 / 5981-16
Schulabschlüsse	Nikola Ferling	07731 / 9581-21
Firmenkurse	Nikola Ferling	07731 / 9581-21
Unser Team in Singen		
Hauptstellenleitung	Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen	07731 / 9581-25
Rechnungswesen	Gudrun Nestler	07731 / 9581-22
	Waltraud Fischer	
Anmeldung, Sekretariat	Anita Falk	07731 / 9581-15
	Doris Furtwängler	07731 / 9581-13
Teilnehmerservice	Selda Bulut, Brigitte Heizmann	
	Ingeborg Peter	
Unser Team in Konstanz		
Hauptstellenleitung	N.N.	
Anmeldung, Sekretariat	Tanja Brütsch	07531 / 5981-13
	Christine Hamm	07531 / 5981-15
	Nadine Gering	07531 / 5981-11
	Verena Fuchs	07531 / 5981-0
Teilnehmerservice	Birgitta Wiepen, Judith Schulz,	
	Jane Lim, Lesly Lim	
	Alexander Keppner, Manfred Hänsel	
Unser Team in Stockach		
Hauptstellenleitung	Jana Mühlstädt-Garczarek	07771 / 9381-31
Anmeldung, Sekretariat	Angelika Meucht	07771 / 9381-11
	Marion Ramsperger	07771 / 9381-19
Teilnehmerservice	Gudrun Löffler	

Das vhs-Team

Vorstand und Abteilungsleitung

Nikola Ferling
Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen
Britta Beuchlen
Günther Lieby
Jana Mühlstädt-Garczarek
Claudia von Muschwitz
Laura Pacilli
Werner Sauermann
Kümüschai Stephan
Dr. Birgit Waibel-Kolle
Sabine Vogel

Verwaltung

Tanja Brütsch
Angelika Meucht
Monika Barz
Nadine Gering
Christine Hamm
Anita Falk
Waltraud Fischer
Verena Fuchs
Doris Furtwängler
Britta Kühn
Gudrun Nestler
Marion Ramsperger
Christine Wenger

Service

Selda Bulut
Manfred Hänsel
Brigitte Heizmann
Jane Lim
Gudrun Löffler
Lesly Lim
Ingeborg Peter
Judith Schulz
Birgitta Wiepen

Perspektiven. wechseln. vhs

Die Perspektive wechseln, etwas aus einem anderen Blickwinkel betrachten, den Standpunkt verändern – manchmal ist es von Bedeutung, den gewohnten Platz zu verlassen und eine andere Position einzunehmen. In der Fotografie stellt sich dadurch das ausgewählte Objekt in einem ganz neuen Licht dar. Genauso kann ein Perspektivenwechsel helfen, Menschen und Situationen besser zu verstehen, in Konflikten ganz neue Lösungen zu finden und Diskussionen um neue Argumente zu bereichern.

Die Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. möchte mit ihrem Bildungsprogramm dazu anregen, gewohnte Sichtweisen zu hinterfragen, sich mit aktuellen und gesellschaftspolitisch kontrovers diskutierten Themen auseinanderzusetzen, sich selbst zu spiegeln, Denkanstöße zu geben - und das in jeder Hinsicht.

Das umfangreiche Vortrags- und Diskussionsprogramm greift aktuelle Fragen auf, Podiumsdiskussionen lassen unterschiedliche Standpunkte deutlich werden, interkulturelle Trainings lenken den Blick nicht nur auf „das Fremde“, sondern beleuchten immer auch die eigenen Anschauungen.

Erkenntnisse aus der Wissenschaft liefern interessante Anregungen für die pädagogische Arbeit, alternative Lernwege entfachen die Lust am lebenslangen Lernen wieder neu, mit Neugier sich auf ungewöhnliche Angebote einzulassen, eröffnet neue Horizonte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Schmökern durch unser Veranstaltungsangebot und freuen uns, Sie in der vhs Konstanz-Singen e.V. zu begrüßen.

Entdecken Sie im vorliegenden Programm für das zweite Halbjahr 2015 Ihren persönlichen Perspektivenwechsel!

Nikola Ferling, Vorstand

Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, stellv. Vorstand

Neue Entwicklungen ...

Am 1. Juli 2015 tritt das Bildungszeitgesetz in Kraft. Bildungszeit kann 2015 für berufliche und politische Weiterbildung genommen werden, ab 2016 auch für die Qualifizierung zum und im Ehrenamt. Die meisten Beschäftigten in Baden-Württemberg haben einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Während der Bildungszeit wird das Arbeitsentgelt weiter gezahlt. Wer unter welchen Bedingungen Bildungszeit nehmen kann, ist im Gesetz im Detail geregelt – bitte lesen Sie dort nach, was für Sie persönlich zutrifft. Unter www.bildungszeitgesetz.de finden Sie alle Informationen zur Bildungszeit. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich während der Arbeitszeit weiterzubilden und neue Perspektiven für Ihr Berufsleben zu gewinnen. Unsere Bildungszeitangebote finden Sie zusammengefasst auf Seite 123.

Perspektivenwechsel: eine Auswahl

Neue Lernwege ...

64000 Konstanz
Wie sieht gehirngerechtes (Sprachen-)Lernen aus?
Vortrag von Marion Grein
Sa, 21.11.15, 09.30-11.00 Uhr, vhs · gebührenfrei

10049 Konstanz
Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?
Vortrag von Malgorzata Müller M.A.
Fr, 16.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

48020 Konstanz
Romanische und slawische Sprachen gleichzeitig lernen
Workshop mit Malgorzata Müller M.A.
Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldeschluss: 09.10.15

Töpfern an der Drehscheibe Kurssprache Englisch
Katie Jonner
6 x Do ab 01.10.15, 11.15-13.15 Uhr
Werkstatt Lorettosteig 5 a · 152,00 €
zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 3

Ashtanga Yoga Kurssprache Englisch
Meital Battash, Yogalehrerin; Pilatestrainerin
319501 Konstanz
Sa, 26.09.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 23,00 €

319503 Konstanz
8 x Di ab 27.10.15, 13.00-14.30 Uhr
vhs · 68,00 €

Neue Horizonte ...

20002 Stockach
Foodfotografie: Farbe trifft Vitamine
Ausstellung vom 24.09.15 bis 28.2.16
Vernissage am Donnerstag, 24.09.15, 19.00 Uhr
vhs Galerie

25007 Singen
Weitwinkel – Fotoworkshop
Perspektiven mit Faszination
Karl H. Warkentin, Fotograf
So, 06.12.15, 10.00-18.00 Uhr, vhs · 74,50 €

Kontroverse Standpunkte ...

10011 Konstanz
Teilen, nicht töten!
Über Gier, Moral und gelingendes Leben
Prof. Friedhelm Hengsbach im Gespräch
mit Meinhard Schmidt-Degenhard
vhs + K9 + KN Bündnis gegen TTIP + Konzilstadt Konstanz
Mo, 16.11.15, 19.30-21.00 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €

36100 Konstanz
Organspende und Transplantation
Von Hirntod bis Transplantationsgesetz
Podiumsdiskussion
vhs + Gesundheitsverbund Landkreis Bodensee + Konzilstadt Konstanz + Bildungszentrum Konstanz
Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum · 6,00 €

Veränderte Perspektiven ...

50502 Konstanz
Interkulturelle Kommunikation mit türkischen Geschäftspartnern – Workshop
Nevin Boyraz-Özer, NB Business Navigation
Fr, 23.10.15, 09.00-16.00 Uhr, vhs · 99,00 €

MBSR – die befreiende Kraft der Achtsamkeit
Marlies Reichle, Trainerin MBSR
Meditationslehrerin
34003 Konstanz
Info- und Einführungsabend
Fr, 02.10.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 10,00 €, Voranmeldung erwünscht

34004 Konstanz
Wochenendseminar
Sa, 31.10.15, 10.30-13.00 Uhr und 15.30-18.00 Uhr
So, 01.11.15, 10.00-12.30 Uhr
vhs · 93,50 €, max. 10 TN

34005 Singen
Gelassen ins Wochenende
Kathrin Tausendfreund, Psychologin
8 x Fr ab 02.10.15, 17.40-18.40 Uhr, vhs · 46,00 €

34007 Singen
Mit Achtsamkeit und Rhythmus im Alltag gesund bleiben
Seminar mit Norbert Godart, Musiktherapeut
Do, 08.10.15, 19.00-21.15 Uhr, vhs · 16,00 €

Mutige Schritte ...

36135 Konstanz
Keine Angst mehr vorm Fliegen
Seminar mit Inge Glaubitz, Chefstewardess
Sa, 10.10.15, 17.45-18.45 Uhr, vhs · 80,00 €

Interessante Richtungen ...

323230 Konstanz
Geocache für Einsteiger
Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
Sa, 31.10.15, 09.00-16.00 Uhr, vhs · 40,00 €

Ungewohnte Eindrücke ...

ElliptiGO® Kurs
Michaela Hug, Peter Hug, ElliptiGO® Trainer
Treffpunkt: Singen; Buckengarten 4 · 28,00 €
Voranmeldung erforderlich. Geräte werden gestellt.

323120 Singen
Sa, 19.09.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 26.09.15

323121 Singen
Sa, 17.10.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 24.10.15

323218 Moos
Mountainbike
Fahrtechniktraining auf Tour
Thomas Zieten, FÜL MTB (DAV), Steffi Zieten
Sa, 17.10.15, 09.30-15.30 Uhr
Höri rund um den Schienerberg · 40,00 €
MTB-Verleih: 20,00 € pro Tag

323220
Mountainbike Ausfahrt
Schwerpunkt Fahrtechniktraining
vhs + ALBBIKE
Sa, 24.10.15, 09.30-16.30 Uhr
Ausweichtermin bei Schlechtwetter ist: 07.11.15
Region Albstadt, ausgewählte Trails auf der Zollernalb · 59,00 € zzgl. Fahrtkosten für Anfahrt; Anmeldung erforderlich, MTB- Verleih vor Ort möglich.

TIPP

Weitere Anregungen zum Perspektivenwechsel finden Sie auf den folgenden Seiten in allen Fachbereichen!
Bitte achten Sie auf das Logo

Mensch & Gesellschaft

Inhalt

7 Semesterauftakt

Vorträge & Diskussionen

7 Jahr der Gerechtigkeit
7 Prominente Persönlichkeiten
9 Wissenschaft aktuell
10 Geschichte & Zeitgeschichte
13 Religion & Philosophie
14 Literatur & Lesungen
15 Kunstgeschichte
16 Länder- & Reiseberichte
17 Ernährung
17 Gesundheit

Exkursionen & Reisen

19 Führungen & Besichtigungen
22 Wanderungen
22 Studienreisen 2016

Verbraucherfragen

23 Vorsorge & Recht
24 Haus & Hobby

Persönliche Entwicklung

25 Knigge
25 Work-Life-Balance
26 Soft Skills
27 Kommunikation & Rhetorik
28 Make-up & Styling

Lebenslanges Lernen

28 Lernmethoden
28 Gedächtnistraining
28 Pädagogik

Fit im Ehrenamt

29 Fortbildung für freiwillige Engagierte

Ansprechpartnerinnen

Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, Politik, Gesellschaft, Reisen, Exkursionen
Tel. 07731/9581-25, jacobs-krahnen@vhs-konstanz-singen.de
Jana Mühlstädt-Garczarek, Dipl. Kulturpäd. (FH), Geschichte, Pädagogik
Tel. 07731/9581-56, muehlstaedt-garczarek@vhs-konstanz-singen.de

Mitdenken, mitreden, mitbestimmen – erfolgreich als Persönlichkeit!

vhs Vortrags-Karte
Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 100 Vorträgen der vhs im Herbst-/Wintersemester 2015/2016 .

Vorname/Name

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

Die vhs Vortragskarte berechtigt zum Preis von 25,00 € in diesem Semester zum Besuch von nahezu 100 Vorträgen. Sie können sich spontan entscheiden. Wenn Sie sich registrieren lassen, werden Sie im Fall von Ausfall oder Terminverschiebung benachrichtigt.

Wichtiger Hinweis:

- Schülerinnen und Schüler haben zu allen Vorträgen freien Eintritt. Schulklassen werden um Anmeldung unter 07531-59810 gebeten.
- Studierende haben zu allen Vorträgen freien Eintritt.
- Bitte Schüler- oder Studentenausweis vorlegen

Semesterauftakt

Zum Semesterauftakt präsentiert die Volkshochschule einen Kabarettabend mit Dr. Dietrich Paul alias „Piano Paul“ mit dem Titel „Pisa Bach Pythagoras – Solokabarett zur Bildungsmisere“. Kabarett einmal ganz anders, aber mit Spaß auf höchstem Niveau, so macht sogar die Bildungsmisere Spaß!

Der Vortrag ist für Sie kostenlos. Da aber nur eine begrenzte Platzzahl zur Verfügung steht, bitten wir um Anmeldung.

10005 Konstanz
Dr. Paul alias Dietrich „Piano“ Paul:

PISA, Bach, Pythagoras

Ein vergnügliches Kabarett zur Bildungsmisere

vhs + Kunst- und Kulturzentrum K9

Dr. Dietrich Paul, Mathematiker, Musiker und Kabarettist, greift ein wirkliches Problem unserer Zeit auf, Stichwort Schule und die deutsche Bildungsmisere. Er geht die wirklichen Ursachen an: unsere Neigung, neueste Technik gerne zu benutzen, aber die Naturwissenschaften in Schule und Öffentlichkeit möglichst an den Rand zu drängen. Dr. Paul demonstriert, dass unsere Unlust, dicke Bretter zu bohren, tatsächlich ein grandioser Lust-Verlust ist, dass nichts mehr Spaß macht als prickelndbrillantes Denken. Ein höchst überraschendes und vergnügliches Kabarett über das Verpönteste und „Ungeilste“, was Kunst und Wissenschaften so zu bieten haben: die Mathematik und die musikalische Fuge, beide der Schreck der Schüler und des Publikums und nicht umsonst miteinander verwandt. Dieses Programm kuriert beherzt den Zeitgeist und ist gleichzeitig die amüsanteste und witzigste Werbung für die verblüffenden Freuden des mathematischen Denkens (keine Panik! Die schwierigste Formel ist a2 + b2 = c2) und für die verblüffenden Feinheiten gediegener klassischer Musik.

Dr. Dietrich „Piano“ Paul, Mathematiker, Informatiker, Kabarettist
Fr, 25.09.15, 18.30-20.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · gebührenfrei
Einlass nur mit verbindlicher Anmeldung, begrenzte Platzzahl

Buchtipp: PISA Bach Pythagoras, Vieweg Verlag, Was ist an Mathematik schon lustig?

2015: Jahr der Gerechtigkeit

2015 würdigt den tschechischen Theologen und Reformer Jan Hus. Hus, der nach Konstanz gereist war, um seine Lehren zu verteidigen, wurde am 06. Juli 1415 verurteilt und verbrannt. Ein Jahr später ereilte Hieronymus von Prag dasselbe Schicksal. Zahlreiche Veranstaltungen erinnern an die beiden Männer und regen zur Auseinandersetzung mit Themen wie Toleranz, Umgang mit Andersgläubigen, Gerechtigkeit sowie Werten und ihrem Wandel an.

Die vhs präsentiert: Prominente Persönlichkeiten & aktuelle Themen

Das Konzept: Gespräche, die unter die Haut gehen, mit Gästen, die etwas zu sagen haben. Eine Talk-Reihe, die fasziniert. Die Begegnung mit renommierten und hochkarätigen Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, sei es aus Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Kirche, Kunst bzw. Sport, und die Auseinandersetzung mit aktuellen Themen ist immer wieder von besonderer Faszination.

10008 Konstanz
Konstanzer Kontroversen 2015:

In Gottes Namen Gewalt der Religionen

vhs + K9 + Konzilstadt Konstanz + Konzil-Beauftragter der Ev. Landeskirche in Baden

Von den Kreuzzügen bis zum „Islamischen Staat“ – warum spielt Religion in so vielen Konflikten eine Rolle? Stiftet sie zu Mord, Krieg und Terrorismus an? Kommt zwangsläufig Gewalt ins Spiel, wo Religion auftaucht? Ist Religion der große Brandstifter der Weltgeschichte oder wird sie missbraucht und hat eigentlich enormes Friedenspotential? Die meisten Glaubensvertreter betonen, dass sich Gewalt nicht mit ihren Schriften vereinen lasse. Der Blick in die Geschichte lehrt aber, dass jede Religion als Legitimation für Gewalt gedient hat. Wie kann das sein? Darüber diskutieren unter der Moderation von Meinhard Schmidt-Degenhard (ARD)

- Tovia Ben-Chorin, Rabbiner in St. Gallen, in der Rabbinerausbildung tätig und im jüdisch/ christlich/ muslimischen Trialog aktiv
- Mouhanad Khorchide, Soziologe, Islamwissenschaftler und Religionspädagoge, Professor für islamische Religionspädagogik in Münster
- Ellen Ueberschär, evangelische Theologin, Generalsekretärin des Dt. Evangelischen Kirchentages
- Dorothea Weltecke, Professorin für Geschichte der Religionen im Exzellenzcluster „Kulturelle Grundlagen von Integration“ der Uni Konstanz

Di, 17.11.15, 19.30-21.30 Uhr
Konzil · 8,00 € Abendkasse, Vorverkauf 6,00 € erm. 4,00 €, vhs-Vortragskarte gültig, Schulklassen bitte anmelden.

Bitte beachten Sie Veranstaltungen zum Thema Religion auf S. 13.

10011 Konstanz
Prof. Friedhelm Hengsbach im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Teilen, nicht töten!

Über Gier, Moral und gelingendes Leben.

vhs + K9 + KN Bündnis gegen TTIP + Konzilstadt Konstanz

Prof. Dr. Friedhelm Hengsbach, Jesuit und einer der bedeutenden deutschen Sozialethiker kritisiert die wachsende Armut und gesellschaftliche Spaltung national und global. „Diese Wirtschaft tötet!“ hat Papst Franziskus vor zwei Jahren erklärt. In der neuen Enzyklika fordert er eine kollektive Umkehr, die ein zielloses Wachstum ausbremst, die Güter der Erde fair verteilt und die Schönheit der Natur respektiert. Friedhelm Hengsbach diskutiert im Gespräch mit dem ARD-Moderator Meinhard Schmidt-Degenhard darüber, was wir aus der Finanzkrise lernen können und für TTIP zu beachten haben, über biblische Impulse und eine neue Definition des Wohlstands.

Mo, 16.11.15, 19.30-21.00 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei außer es ist anders vermerkt!

10013 Konstanz
Friedrich Schorlemmer im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Die Gier und das Glück

Wir zerstören, wonach wir uns sehnen

vhs + K9

Friedrich Schorlemmer, Theologe und Friedenspreisträger des deutschen Buchhandels ist Mitbegründer des Demokratischen Aufbruchs in der ehemaligen DDR. Mit dem ARD-Moderator Meinhard Schmidt-Degenhard spricht er über die heutige Gesellschaft. „Gier macht unfähig zum Genießen, sie verengt den Blick und verhärtet das Herz. Gier will haben. Glück will sein. Leben braucht Sinn. Wo wir der Gier verfallen, verhindern wir den Sinn.“ Gier und Glück haben aber auch mit Gerechtigkeit zu tun: Denn wie gerecht kann eine Gesellschaft sein, die von Gier gesteuert wird?

Di, 19.01.16, 19.00-20.30 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €
Buchtipp: Die Gier und das Glück: Herder
ISBN-10: 3451335158; 14,00 €
Foto: © Michael Reiche

10018 Konstanz
Prof. Hartmut Rosa:

Was ist ein gutes Leben und warum haben wir keins?

HTWG + K9 + vhs + Bildungszentrum

Was macht unser Leben zu einem guten Leben? Folgt man den zeitgenössischen Glücksratgebern, geht es vor allem darum, unsere Ressourcen zu steigern und zu optimieren: Aber messen wir damit wirklich Lebensqualität? Der Vortrag versucht den Gedanken zu entwickeln, dass Menschen glücklich sind, wenn sie das Gefühl haben, in lebendigen ‚Antwortbeziehungen' zu den Menschen, zu den Dingen, zu ihrem Körper, zur Natur etc. zu stehen.

Prof. Hartmut Rosa, Soziologe, Universität Jena
Do, 26.11.15, 18.00-19.30 Uhr
HTWG, Aula · gebührenfrei
Foto: © Jürgen Bauer

Anlässlich der „Woche der Demenz" 2015

10020 Konstanz
Peter Gaymann im Gespräch mit Roland Wallisch:

Humor, das Zeichnen und die Kunst, das Unveränderliche zu akzeptieren

Wer kennt sie nicht, die verrückten Hühner von Peter Gaymann, die Anekdoten aus dem Leben, die bereits seit 25 Jahren in der „Brigitte" veröffentlicht werden? Über Humor, das Zeichnen und die Kunst, das Unveränderliche zu akzeptieren spricht der Cartoonist, Graphiker und Autor von inzwischen 70 Büchern mit dem SÜDKURIER-Redakteur Roland Wallisch. Themen werden auch seine zahlreichen Hilfsprojekte u.a. das Projekt DEMENSCH sein, bei dem Peter Gaymann sich mit dem Altwerden und der Demenz-Erkrankung befasst. Überraschungen sind an diesem Abend nicht ausgeschlossen. Es könnte passieren, dass Peter Gaymann spontan zu zeichnen beginnt…

Do, 15.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Foto: © Simin Kianmehr, Köln

10021 Konstanz
Dr. Stephan Marks:

Scham – die Wächterin der Menschenwürde

vhs + HOSPIZ KONSTANZ e.V.

Scham ist eine schmerzhafte, oft übersehene Emotion, die in jeder Begegnung, in jeder Arbeit mit Menschen akut werden kann. Unerkannte Schamgefühle können zu Depression, Sucht oder Suizid führen oder in Zynismus, Trotz oder Wut umschlagen. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen und konstruktiv mit ihr umgehen zu können. Im Vortrag werden die grundlegenden Informationen aus Sicht von Psychologie, Sozialpsychologie und Gehirnforschung über Scham und Menschenwürde vermittelt und die Bedeutung des Themas für die Arbeit mit Menschen erarbeitet.

Dr. Stephan Marks, Sozialwissenschaftler
Di, 24.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: Scham – die tabuisierte Emotion, Patmos Verlag

10015 Konstanz
Prof. Adolf Muschg im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Europa – mehr als Krisen?

vhs + Bildungszentrum + Friedensinitiative KN + K9

Der große Europäer und Grandseigneur der Schweizer Literatur Adolf Muschg sieht es als seine Bürgerpflicht, sich einzumischen, und das tut er mit Leidenschaft! Zusammen mit dem ARD-Moderator Meinhard Schmidt-Degenhard wirft er einen Blick auf Europa und die aktuelle Problemlage, fragt vor allem aber nach dem, was Europa eigentlich ausmacht. Wie kann Europa seiner eigenen Geschichte treu bleiben im Spannungsfeld von Globalisierung, Finanzkrisen, Flüchtlingsdramen und TTIP? Aber es geht an diesem Abend auch noch um mehr als um die große Politik, denn sein neuer Roman, spielt in Konstanz. So werden Europa, die Liebe und die Leidenschaft zur Literatur an diesem Abend das Gespräch bestimmen.

Do, 26.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: Die Japanische Tasche; C.H.Beck; ISBN-10: 3406682014; 22,95 €
Foto: © Atsuko Muschg

10014 Konstanz
Christiane Grefe im Gespräch mit Benjamin Paehlke:

Globalisierung, Gerechtigkeit und Zukunftsperspektiven

vhs + K9

Die Globalisierung hat eine neue Dimension erreicht. Völker und Staaten sind in einer gegenseitigen Abhängigkeit miteinander verbunden, wie es sie noch nie gab. Doch das Weltsystem ist bedrohlich instabil: Finanzmärkte, Energiebedarf, Kriege, Klimawandel, Naturkatastrophen und Vertreibung bilden unberechenbare Brandherde. Die Menschheit teilt sich zusehends in wenige Gewinner und viele Verlierer. Die Durchsetzung von mehr Gerechtigkeit wird zur Überlebensfrage für den globalisierten Kapitalismus. Aber reicht die Zeit, um die Weichen richtig zu stellen?

Christiane Grefe, Journalistin, Autorin; Benjamin Paehlke, Geschäftsführer K9 Kulturzentrum
Do, 22.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: Der globale Countdown, Kiepenheuer & Witsch, ISBN 978-3-462-04125-5

10016 Konstanz
Andreas Zumach:

TTIP, CETA ‚TISA und Co

Gefahr für Arbeits-, Umwelt- und Verbraucherstandards und für die Demokratie

vhs + KN Bündnis gegen TTIP + Bildungszentrum + K9

Die geplanten neuen Freihandelsabkommen zwischen der EU, den USA, Kanada und weiteren Staaten werden zu einer Aufweichung bestehender Standards im Arbeits-und Sozialbereich sowie beim Verbraucher-, Umwelt- und Gesundheitsschutz führen. Die in den Abkommen vorgesehenen weitgehenden Klagerechte für Wirtschaftsunternehmen gegen Staaten unterminieren die Demokratie. Warum wollen die Regierungen diese Abkommen vereinbaren? Welche Alternativen gibt es? Andreas Zumach ist ein exzellenter Kenner von multilateralen Institutionen.

Andreas Zumach, Journalist und Korrespondent bei UNO und WTO, Genf
Fr, 06.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Vorschau:

Wofgang Schorlau: Die schützende Hand

vhs + K9

Lesung und Gespräch zum neuen Dengler-Krimi vor dem Hintergrund der NSU-Mordserie.

Mi, 09.03.16, 19.30-21.00 Uhr
Foto: © Timo Kabe

10017 Konstanz
Dr. Rolf Gössner:

Informationskrieg der Geheimdienste

Militarisierung der ‚Inneren Sicherheit'

vhs + Friedensinitiative Konstanz + VVN-BdA Konstanz-Singen + Bildungszentrum

Die Bevölkerung ist einem gesteigerten Interesse der Geheimdienste ausgesetzt. Wozu der enorme Aufwand, die ganze Gesellschaft digital zu durchleuchten? Sind die Bürger dem schutzlos ausgeliefert? Gibt es Möglichkeiten, sich dagegen zur Wehr zu setzen? Solchen bedrohlichen Entwicklungen und drängenden Fragen geht der Vortrag von Rolf Gössner, Vizepräsident der Internationalen Liga für Menschenrechte, stellvertretender Richter am Staatsgerichtshof Bremen und Sachverständiger in Gesetzgebungsverfahren, nach.

Dr. Rolf Goessner, Rechtsanwalt/Publizist
Do, 08.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: Grundrechte-Report 2015; FISCHER; ISBN-10: 3596032881; 10,99 €

10012 Konstanz
Prof. Matthias Binswanger:

Die Tretmühlen des Glücks

Warum macht mehr Einkommen nicht glücklicher?

K9 + HTWG + vhs + Plattform Nachhaltiges Lernen

Die Zufriedenheit der Menschen in entwickelten Ländern nimmt schon lange nicht mehr zu, obwohl die durchschnittlichen Einkommen sich stets weiter erhöhen. Offenbar leben Menschen nicht so, wie es für sie selbst am besten wäre. Die interessante Frage lautet deshalb: Wenn die Menschen ein anderes Verhalten glücklicher machen würde, warum ändern sie es dann nicht?

Prof. Matthias Binswanger, Ökonom, Glücksforscher
Di, 27.10.15, 19.30-21.00 Uhr
K9, Hieronymusgasse 3 · 6,00 €

Wissenschaft aktuell

10030 Konstanz
Prof. Andreas Fath:

Wie sauber ist der Rhein wirklich?

Schwimmen für die Wissenschaft.

HTWG + K9 + vhs

Der sportliche Chemieprofessor Andreas Fath von der HS Furtwangen schwamm im Sommer 2014 durch den Rhein: 1.231 Kilometer in nur 28 Tagen. Dabei entnahm der 49-Jährige kontinuierlich Wasserproben. Ziel der spektakulären Aktion war es, die Wassergüte des Rheins zu dokumentieren sowie das Bewusstsein für die Ressource Wasser zu stärken. Andreas Fath berichtet, was er während seines Projekts „Rheines Wasser" erlebt hat, präsentiert die Ergebnisse seines spektakulären Projekts und zieht eine persönliche Bilanz.

Prof. Dr. rer. nat. Andreas Fath, Fakultät Medical and Life Sciences, HS Furtwangen
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt!

10031 Konstanz
Joachim Müller-Jung im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Das Ende der Krankheit.

Die neuen Versprechen der Medizin.

Als Naturwissenschaftler ist der „FAZ"-Redakteur Joachim Müller-Jung fasziniert von Stammzellen und ihrem medizinischen Potential. Wissenschaftler können mittlerweile die Entwicklung von Zellen nach Wunsch dirigieren. Für Joachim Müller-Jung fast so etwas wie ein Kulturwandel und für viele Patienten schon heute Verheißung. Das „Zaubern mit Zellen" hat die Forschung revolutioniert. Und bald wird sich auch das Leben jedes Patienten und damit jedes Menschen verändern, davon ist der Wissenschaftskenner Müller-Jung überzeugt. Im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard skizziert er eine Entwicklung, die uns alle betrifft.

Mi, 18.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: Das Ende der Krankheit. Die neuen Versprechen der Medizin, Carl Hanser Verlag, ISBN: 978-3-446-43682-4, 19,90 €

Foto: © Verena-Schäfer_FVS_3087

10032 Konstanz
Dr. Helge Schnerr:

Krebs aufspüren, bevor er wirklich da ist

vhs + GATC Biotech + BioLago

Eines der weltweit führenden Unternehmen im Bereich der zellfreien DNA-Analytik aus Blut ist GATC Biotech. Signale aus dem Blut – Statt Entnahme von Gewebeproben. Künftig könnten ein paar Milliliter Blut genügen, Krebs frühzeitig zu diagnostizieren, die Therapie effektiver zu gestalten oder nach erfolgter Behandlung eine optimale Langzeitüberwachung zu etablieren. Der Vortrag stellt den derzeitigen Stand der Forschung vor.

Dr. Helge Schnerr, Head of Marketing & Communications GATC Biotech
Mo, 11.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

TIPP
Bitte beachten Sie auch die Führung bei GATC Biotech am 20.01.15 S.21

10034 Singen
Dr. Dr. von Lucadou im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Die Geister, die mich riefen...

vhs + WissensWert

Gibt es Botschaften aus dem Jenseits oder sind Menschen, die von übersinnlichen Erfahrungen berichten, schlicht und einfach verrückt? Seit 40 Jahren ist Walter von Lucadou dem Spuk auf der Spur und sucht nach natürlichen Erklärungen für das Unnatürliche. Er gilt weltweit als einer der führenden Forscher auf dem Gebiet der Parapsychologie. Meinhard Schmidt-Degenhard spricht mit ihm über Parapsychologie, über eine wissenschaftlichen Disziplin, die sich mit der Erforschung von unerklärlichen Phänomenen beschäftigt und warum es mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, als unsere Schulweisheit sich träumen lässt.

Fr, 27.11.15, 20.00-21.30 Uhr
Stadthalle · 6,00 € Vorverkauf nur Stadthalle und Tourist Information Singen

Buchtipp: Die Geister, die mich riefen: Bastei Lübbe; ISBN: 3785760736; 14,99 €

10035 Konstanz

Wie macht man astronomische Beobachtungen?

Wollten Sie immer schon einmal selber die Sterne und Planeten beobachten? Lernen Sie, angeleitet von Hobby-Astronomen, wie Sie sich am Sternhimmel zurechtfinden und welche Instrumente und Hilfsmittel nötig oder nützlich sind, wenn Sie eigene Himmelsbeobachtungen durchführen möchten. An drei Abenden können Sie in und um die Sternwarte Kreuzlingen Erfahrungen in der Himmelsbeobachtung sammeln.

Bitte mitbringen: Fernglas oder kleines Fernrohr.

Marion Kratzer
Di, 22.09./ 13.10./ 03.11.15, jeweils 19.30-22.00 Uhr
CH-Kreuzlingen, Sternwarte · 25,00 €

TIPP
Bitte beachten Sie auch die Führung durch die Sternwarte am 16.11.15 S. 22

10036 Konstanz
Ulrich Büttner:

Die Welt der Sterne

Bildungszentrum + vhs

Erfahren Sie mehr über das Leben und Sterben der Sterne, was in einigen Milliarden Jahren mit unserer Sonne geschehen wird und ob die Erde dies überstehen wird. Der Vortrag vermittelt astronomisches Grundwissen ganz ohne Mathematik und allgemein verständlich.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker, Lehrer
Mo, 11.01.16, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum Konstanz · 6,00 €

10037 Konstanz
Ulrich Büttner:

Albert Einstein Jahrhundertgenie

Bildungszentrum + vhs

Vor genau 100 Jahren veröffentlichte Albert Einstein seine Allgemeine Relativitätstheorie, die das kosmische Weltbild maßgeblich verändern sollte. Dabei war Einstein viel mehr als „nur" ein brillanter Physiker. Er war ein unbequemer Denker und ein Freigeist, der sich zu politischen und philosophischen Themen genauso intelligent äußerte wie zu Religion und Kunst.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker, Stadtführer
Di, 08.12.15, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum Konstanz · 6,00 €

10038 Konstanz
Armin Dett:

Nachtfalter im Regenwald

vhs + Bodensee-Naturmuseum

Parallel zum Nachtfalterprojekt „Schönbär und Nonne" im heimischen Garten untersuchte der Konstanzer Designer Armin Dett die Nachtfalterfauna in einem Regenwald Costa Ricas, nahe der Grenze zu Panama. Auch hier stieß der Autor auf ungewöhnliche Farben, Muster und Formen sowie auf eine Vielzahl von Nachtfalterarten, die bisher zwar vielleicht bekannt, aber vielfach noch nicht publiziert

wurden. Wie ungewöhnlich die Nachtfalterforschung im Regenwald sein kann, wird im Vortrag erzählt. Denn nachts sind nicht nur Motten unterwegs, sondern z. B. auch Frösche, Schlangen und andere Krabbler.

Armin Dett, Kommunikationsdesigner
Mi, 14.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Geschichte & Zeitgeschichte

11000 Konstanz
Dr. Werner Schweibenz:

Die Kunst, Wappen zu lesen und zu beschreiben

Wappen befinden sich an Gebäuden, auf Gemälden, in Handschriften und an vielen anderen Stellen. In einer Zeit, in der nur wenige lesen konnten, waren sie als allgegenwärtige Symbole ein zentrales Kommunikationsmittel, um die Identität von Personen und Zugehörigkeiten auszudrücken. Im Vortrag erhalten Sie eine Einführung in das Wappenwesen und in die Kunst, ein Wappen zu lesen und zu beschreiben sowie Hinweise auf weiterführende Quellen.

Dr. Werner Schweibenz, wiss. Dokumentar
Fr, 11.12.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Geschichte

Geschichtsakademie in Konstanz:

Mittelalter

Im Rahmen der Kleinen Geschichtsakademie ist eine Reise durch die Weltgeschichte geplant, angefangen in der Antike über das Mittelalter bis in die Neuzeit. Es sollen wesentliche historische Zusammenhänge und spannende Ereignisse vorgestellt und besprochen werden. In diesem Semester widmen wir uns den Geheimnissen des Spätmittelalters.

Referent: Ulrich Büttner, Historiker

vhs · 6,00 €

11001 Konstanz

Die Völkerwanderung

Vom Untergang der Antike und dem Beginn des Mittelalters.

Mo, 05.10.15, 19.30-21.00 Uhr

11002 Konstanz

Karl der Große

Pate des Abendlandes?

Mo, 19.10.15, 19.30-21.00 Uhr

11003 Konstanz

Leben in einer mittelalterlichen Stadt

Mo, 26.10.15, 19.30-21.00 Uhr

11004 Konstanz

Der Bußgang nach Canossa

Zwischen Wahrheit und Verklärung

Mo, 09.11.15, 19.30-21.00 Uhr

11010 Konstanz
Prof. Frank Meier:

Mann und Frau im Mittelalter

Mittelalterliche Ehen wurden in aller Regel nicht aus Liebe geschlossen, sondern aus anderen standes- bzw. familiär bedingten Notwendigkeiten. Sie dienten bei Bauern und Handwerkern zur Begründung einer wirtschaftlichen Überlebensgemeinschaft oder bei Bürgern und Adligen zur Versorgung von Töchtern, zur Netzwerkbildung und zur Friedenssicherung. Der bebilderte, unterhaltsame Vortrag geht von rechtlichen und kirchlichen Rahmenbedingungen aus und stellt ausgewählte Fallbeispiele vor.

Prof. Dr. Frank Meier, Professur für mittelalterliche Geschichte und Didaktik, PH Karlsruhe
Mo, 07.12.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11011 Stockach
Alice Selinger:

Kindheit im Mittelalter

Stadtmuseum Stockach + Arbeitsreis Landeskunde-Landesgeschichte Stockach + vhs

Lange Zeit nahm man an, das Mittelalter habe von Kindheit keine Vorstellung gehabt und Kinder seien wie kleine Erwachsene behandelt worden. Nach neueren Forschungen lässt sich diese Behauptung jedoch nicht aufrecht erhalten. Alice Selinger ist die Kuratorin der gleichnamigen Ausstellung „Kindheit im Mittelalter“, die an diesem Abend eröffnet wird. Sie beleuchtet viele Aspekte der Kindheit im Mittelalter, vom Umgang mit Säuglingen, über die Ausbildung in Familie, Schule und Kloster hin zu Spielzeug, das schon damals beliebt war

Alice Selinger
Fr, 02.10.15, 19.00-20.00 Uhr
Altes Forstamt, Foyer · gebührenfrei

11012 Stockach
Ulrich Büttner:

Der Kinderkreuzzug

Stadtmuseum Stockach + Arbeitskreis Landeskunde-Landesgeschichte Stockach + vhs

Vor 800 Jahren, im Frühsommer des Jahres 1212, ereignete sich etwas in der Geschichte einzigartig Wahnhaftes: Tausende von Kindern und Jugendlichen machen sich in Frankreich und Deutschland auf den Weg, Jerusalem friedlich vom Islam zu befreien. Allerdings kamen sie dort nie an. Nur Wenigen gelang die Heimkehr, wo sie dann nicht selten Spott und Häme ausgesetzt waren. Dieses Ereignis sollte als Kinderkreuzzug in die Geschichte eingehen.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Mo, 02.11.15, 19.00-20.30 Uhr
Altes Forstamt, Foyer · 5,00 € (für Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins 4,00 €)

11013 Konstanz
Dr. Gudrun Schnekenburger:

Essen rund ums Konstanzer Konzil

Gebratene Hühner, allerlei Spiel und gemeiner Frauen viel

Viel wurde gegessen beim Konstanzer Konzil, vom Apfel mit Brot über die Bretzel bis zum zeremoniellen Bankett des Papstes. Rahmen und Teilnehmer verschiedener überlieferter Essen während des Konzils in unserer Stadt werden im Vortrag vorgestellt, dazu wird erzählt, was damals tatsächlich auf den Tisch kam. Über allem stand eine interessante Ernährungslehre, die den Leuten vorschrieb, was sie essen sollten und durften.

Dr. Gudrun Schnekenburger, Historikerin
Do, 05.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11014 Konstanz
Ulrich Büttner:

Europa zur Zeit des Konstanzer Konzils

Bildungszentrum Konstanz + vhs

Vor 600 Jahren war die Welt – zumindest die christliche – zu Gast auf dem Konstanzer Konzil. Um diesen größten Kongress des Mittelalters zu verstehen und besser einordnen zu können, wird heute Abend der Blick über den Bodensee erhoben und eine kleine Rundreise durch das Europa des 15. Jahrhunderts gewagt.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Di, 24.11.15, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum · 6,00 €

11015 Konstanz-Litzelstetten
Johannes Hof:

Jan Hus

Leben, Werk, Nachwirkung

„Von der Parteien Gunst und Hass verwirrt, schwankt sein Charakterbild in der Geschichte.“ Dieses Wort von Schiller über Wallenstein gilt auch für Jan Hus. Vor 600 Jahren starb er in Konstanz auf dem Scheiterhaufen. Bis heute verbinden sich mit seinem Namen unterschiedliche Bewertungen: Ketzer, Reformator, Nationalheld, Sozialrevolutionär … Wer war Hus wirklich? Wurde er zu Unrecht verurteilt? Wie wurde er von religiösen und politischen Bewegungen vereinnahmt? Welche seiner Ideen sind heute noch aktuell? Diesen Fragen geht der Historiker Johannes Hof in seinem Lichtbildervortrag nach.

Johannes Hof, Historiker
Mi, 14.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt!

11016 Konstanz
Henry Gerlach:

Der Prozess

Jan Hus in Konstanz

vhs + Konzilstadt Konstanz

Der Prager Reformator Jan Hus betrat die Konzilstadt Konstanz Ende 1414 in der Erwartung, seine Thesen in Form einer „Podiumsdiskussion“ verteidigen zu können. Jedoch sah er sich mit einem förmlichen Ketzerprozess konfrontiert, an dessen Ende er zum Tod verurteilt wurde. Worum ging es überhaupt bei diesem Prozess, wie war die Vorgeschichte der Konstanzer Ereignisse und gab es nicht die Zusicherung „freien Geleits“ von Seiten König Sigismunds? In seinem Vortrag wird Henry Gerlach den Weg des böhmischen Reformators in den Tod nachzeichnen.

Henry Gerlach, Philosoph, Historiker
Fr, 23.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11018 Stockach
Thomas Warndorf:

Wer war Kuony von Stocken?

Hohes Grobgünstiges Narrengericht zu Stocken + Stadt Stockach + Arbeitsreis Landeskunde-Landesgeschichte Stockach + vhs

Über den bekanntesten und berühmtesten Sohn Stockachs ist nur wenig bekannt. In der ersten Hälfte des 14. Jahrhunderts als Hofnarr auf der Habsburg beschäftigt, hat er seinem Herrn vor der Schlacht am Morgarten den Rat gegeben, mehr über eine Niederlage als über einen Sieg nachzudenken. Als Dank für den guten Rat versprach Leopold ein Privileg für Kuonys Heimatstadt Stockach. Das trat allerdings erst im Jahr 1351 in Kraft.

Thomas Warndorf
Mo, 09.11.15, 19.00-20.30 Uhr
Altes Forstamt, Foyer · 5,00 €, für Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins 4,00 €

Geschichtsakademie in Singen:

Spätmittelalter

Im Rahmen der Kleinen Geschichtsakademie ist eine Reise durch die Weltgeschichte geplant, angefangen in der Antike mit dem Griechen und Römern, über das Mittelalter bis in die Neuzeit. Es sollen wesentliche historische Zusammenhänge und spannenden Ereignisse vorgestellt und besprochen werden. In diesem Semester widmen wir uns den Geheimnissen des Spätmittelalters.

Referent: Ulrich Büttner, Historiker

vhs · 6,00 €

11020 Singen

Die Renaissance

Aufbruch in die Moderne

Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr

11021 Singen

Die Reformation

Von der Entstehung bis zum Augsburger Religionsfrieden 1555

Di, 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr

11022 Singen

Das Spanische Weltreich im 16. Jahrhundert

Di, 27.10.15, 19.30-21.00 Uhr

11023 Singen

Das Osmanische Reich

Die islamische Großmacht auf dem Balkan

Di, 10.11.15, 19.30-21.00 Uhr

11025 Konstanz
Ulrich Büttner:

Der Wiener Kongress

Der Wiener Kongress von 1814/1815 ordnete Europa nach den Wirren der Französischen Revolution und den Jahren der Napoleonischen Kriege und Eroberungen neu. Auf der Suche nach einer stabilen Nachkriegsordnung versuchten die alten und neuen Herrscher das Rad der Geschichte zurückzudrehen und im Sinne einer Restauration des vorrevolutionären Absolutismus den Kontinent im Geist des Konservatismus wieder aufzubauen. Dieser Frieden sollte tatsächlich einige Jahrzehnte halten – bis eine neue Revolution Europa erschüttern sollte. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über die bedeutendste europäische Friedensordnung des 19. Jahrhunderts...

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Do, 10.12.15, 19.00-20.30 Uhr
vhs · 6,00 €, Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins 4,00 €

Neuere Geschichte

Rahmenprogramm zu: „Das jüdische Konstanz" Sonderausstellung des Rosgartenmuseums zum Gedenken an die Deportation der badischen Juden im Oktober 1940 vom 16.07. bis 30.12.15, im Kulturzentrum am Münster

11030 Konstanz
Dr. Jürgen Klöckler:

Radikalisierungsschübe „von unten"

Die Rolle der Konstanzer Stadtverwaltung bei der Entrechtung, Enteignung und Deportation der Juden im Nationalsozialismus

Initiative Stolpersteine KN + Israelitische Kultusgemeinde KN + KN Friedensinitiative + Kath. Hochschulgemeinde + AK Regionalgeschichte Bodensee + VVN-BdA Kreisvereinigung KN + Deutsch-Israelische Gesellschaft/Bodensee + Ges. für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit KN + Aktion Sühnezeichen Friedensdienste/Bodensee + AI Gruppe KN + KN Friedensinitiative + Kulturbüro KN + vhs

Der Vortrag wird sich mit der Einbettung der Konstanzer Stadtverwaltung in das regionale NS-Herrschaftssystem beschäftigen. Es kann nachgewiesen werden, wie Initiativen „von unten" mit zur Radikalisierung der NS-Politik beigetragen haben. Die Schaffung einer „Volksgemeinschaft" wurde von der Stadtverwaltung mitgetragen, indem Minderheiten, insbesondere die Juden, ausgeschlossen, entrechtet, enteignet und schließlich deportiert wurden

Dr. Jürgen Klöckler, Leiter Stadtarchiv Konstanz
Mo, 09.11.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum · gebührenfrei

11031 Konstanz

Ausstellung: Das Lager Gurs

Zeichnungen des inhaftierten Künstlers Sigismond Kolos-Vari

Initiative Stolpersteine Konstanz + Kulturbüro KN

Ausstellung mit Zeichnungen von Sigismond Kolos-Vari aus dem Internierungslager Gurs.

21.10.-15.11.15, 10.00-18.00 Uhr
Kulturzentrum, Gewölbekeller · gebührenfrei

11032 Konstanz
Birgit und Gerhard Brändle:

Das Lager Gurs im Spiegel der Skizzen des Künstlers Sigismond Kolos-Vari

Vernissage zur Ausstellung. Zeichnungen und motivgleiche Fotos bzw. Bilder aus dem Lager beleuchten die Lebensumstände und Leiden der in Gurs Eingesperrten, unter ihnen auch 112 Menschen aus Konstanz. Gedichte und Augenzeugenberichte aus dem Lager geben den Internierten eine Stimme.

Mi, 21.10.15, 18.00-19.30 Uhr, vhs · gebührenfrei

11033 Konstanz
Axel Huettner:

Das Schicksal der nach Konstanz zwangsevakuierten Juden aus Efringen-Kirchen

Initiative Stolpersteine Konstanz + Kulturbüro KN

Axel Huettner, ehemaliger Pfarrer der Gemeinde Kandern hat nach jahrelangen Recherchen ein Buch über das Schicksal der jüdischen Gemeinde in Kirchen veröffentlicht, das er nach weiteren Recherchen mit umfangreichen Darstellungen von Lebensschilderungen einzelner jüdischer Familien ergänzen konnte.

Mo, 26.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum · gebührenfrei

11034 Konstanz
Helmut Straub:

Lesung zur Finissage

Sa, 14.11.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum · gebührenfrei

11036 Konstanz
Ruth Frenk:

Musik im KZ Theresienstadt

Das Vermächtnis der Komponisten

vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft/Bodensee + Ges. für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Der Name Theresienstadt wurde zum Synonym für die größte Propagandalüge der Nationalsozialisten. Als das Lager zum „jüdischen Siedlungsgebiet" deklariert wurde, erhielten die Theresienstädter Künstler das zynische Privileg, bis zu ihrer Ermordung nicht nur zur Unterhaltung ihrer Leidensgenossen beitragen zu dürfen, sondern auch als Statisten in einem groß angelegten Täuschungsmanöver mitwirken zu müssen.

Ruth Frenk, Sängerin und Gesangspädagogin
Do, 19.11.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei
Anlässlich der Verlegung der Stolpersteine mit dem Schwerpunkt Euthanasie

11037 Konstanz
Thomas Stöckle:

Grafeneck 1940 – Geschichte und Erinnerung

Initiative Stolpersteine KN + vhs + Kulturbüro KN

Bei Kriegsbeginn wurde Grafeneck in eine Mord- und Vernichtungsanstalt umgewandelt – die erste Vernichtungsstätte auf deutschem Boden, in der über 70.000 geistig behinderte und psychisch kranke Menschen – von den Tätern als „lebensunwertes Leben" bezeichnet – ermordet wurden. Was waren die Hintergründe für dieses Verbrechen, was die Motive der Täter und wer waren die Opfer? Was geschah mit den Tätern?

Bei dieser Veranstaltung werden die am Vortag verlegten Stolpersteine an die Stadt übergeben,

Thomas Stöckle M.A., Historiker, Leiter der Gedenkstätte Grafeneck
Mo, 14.09.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · gebührenfrei

Bitte beachten Sie auch die Exkursion nach Grafeneck am 20.05.15, Anmeldung bis 11.09.15 an brueggemann@didactmedia.eu

11038 Konstanz
Robert Domes:

Nebel im August

Die Lebensgeschichte des Ernst Lossa

Initiative Stolpersteine KN + vhs + Kulturbüro KN + Integrationsbeauftragte KN

Der Journalist Robert Domes erzählt die wahre Geschichte Ernst Lossas aus der Perspektive des Jungen. Es ist die Geschichte eines Außenseiters, eines Lausebengels, eines Träumers, der sich nach nichts weiter sehnt als nach Geborgenheit, Respekt und Liebe. „Nebel im August" wird 2016 ins Kino kommen.

Di, 29.09.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum · gebührenfrei

20082 Singen
Dr. Inga Pohlmann (Hg.):

In meiner Lage wühlt sich das ganze Leben auf

Lebenserinnerungen des Singener Arztes Dr. Karl Huck

Hegau Geschichtsverein + vhs

Der gebürtige Markgräfler Dr. Karl Huck, Freund und Hausarzt von Ludwig Finckh und Hermann Hesse, eröffnete 1906 eine Praxis als praktischer Arzt und Frauenarzt in Singen. Im Ersten Weltkrieg wurde er als Truppenarzt an der Westfront eingesetzt. 1916/17 reiste er mit der Bagdadbahn als Seuchenexperte durch die Türkei, Syrien und Palästina. Dr. Inga Pohlmann liest aus den 1937 in Konstanzer Untersuchungshaft entstandenen Aufzeichnungen des Arztes und berichtet von ihren Recherchen.

Dr. Inga Pohlmann, Literaturwissenschaftlerin
Mi, 20.01.16, 19.30-21.30 Uhr, vhs · 6,00 €

Oswald Burger, Manfred Bosch:

Jüdische Gutsbesitzer im Bodenseeraum

Zu den Berufen, die Juden gemeinhin verschlossen waren, gehörte der des Landwirts. Zwischen Höri und Ravensburg, fanden im ersten Drittel des 20. Jh. großstadtmüde Juden auf der Suche nach einer anderen Lebensweise ein naturnahes Lebens- und Arbeitsumfeld, von dem sie sich selbst noch angesichts der politischen Umbrüche den relativen Schutz einer grenznahen Region versprachen. Manfred Bosch und Oswald Burger stellen in ihrer Lesung ein knappes Dutzend jüdischer Gutshöfe und die Schicksale ihrer Betreiber vor.

Oswald Burger, Manfred Bosch, Autoren

11040 Stockach
Di, 27.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Seilerhaus Cafe & Bistro, Kirchhalde 1 · 6,00 €

11041 Konstanz
Mo, 23.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: Es war noch einmal ein Traum von einem Leben; UVK; ISBN-10: 3867646309; 24,99 €

TIPP

Bitte beachten Sie auch die Führungen durch Klöster, Kirchen, Synagogen auf den Seiten 20-22

11042 Konstanz
Dr. Edith Heuer:

Im Vertrauen auf Gott und den „Führer"

Die Tagebücher meines Vaters 1935-1945

vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft/ Bodensee + Ges. für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Edith Heuer war bis 2005 als Ärztin in Friedrichshafen und Konstanz tätig. Die versteckten Tagebücher des Vaters zeigen bewegende Notizen aus zehn Jahren Nazi-Zeit. In den Friedensjahren wird die Vereinnahmung der Hitlerjugend erlebbar, im Reichsarbeitsdienst die Formung der jungen Männer zu widerspruchslos Gehorchenden. Die Kriegstagebücher erzählen vom Frankreichfeldzug und den brutalen Kämpfen und Verbrechen beim Vormarsch durch die Ukraine Richtung Moskau bis zum Zusammenbruch der Ostfront. Und sie erzählen von einer großen Liebe, die Motivation im täglichen Überlebenskampf war.

Dr. Edith Heuer, Ärztin, Autorin

Di, 29.09.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt

11043 Konstanz
Dr. Peter Krause:

Der Eichmann-Prozess in der Deutschen Presse

vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft/ Bodensee + Ges. für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit + Initiiative Stolpersteine KN

Der Prozess gegen Adolf Eichmann in Jerusalem sorgte 1961 für weltweites Aufsehen. Eichmann war als Organisator der Judentransporte maßgeblich mitverantwortlich für die Ermordung der europäischen Juden. Peter Krause untersucht die damalige Berichterstattung über den Prozess in der deutschen Presse – vor allem in der Frankfurter Allgemeinen, der Frankfurter Rundschau, der Süddeutschen Zeitung und der Zeit sowie in Spiegel und Stern – und zeigt dabei, wie in der jungen Bundesrepublik und in der DDR die nationalsozialistischen Verbrechen in der Öffentlichkeit reflektiert wurden.

Dr. Peter Krause, Geisteswiss., Uni Konstanz
Mi, 28.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00

11044 Konstanz
Prof. Aleida Assmann:

Anfang aus dem Ende Die Generation der Flakhelfer

Film I Deutschland 2013 I 85 min

Im Rahmen des Exzellenzclusters „Kulturelle Grundlagen von Integration" und des Max-Planck-Forschungsprojekts „Geschichte und Gedächtnis" ist ein Dokumentarfilm entstanden. Das letzte lebendige Band, das unsere Zeit noch mit dieser Geschichte verbindet, ist die sogenannte ‚Flakhelfergeneration'. Diese Generation ist zugleich diejenige, die in Hitlers Tausendjährigem Reich aufgewachsen ist und nach 1945 die Chance hatte, ihr Leben noch einmal neu zu beginnen. Der Dokumentarfilm zeichnet ein Porträt dieser Generation und lässt sie aus ganz unterschiedlichen Perspektiven ihre gemeinsame Geschichte erzählen.

Prof. Dr. Dr. h.c. Aleida Assmann, Uni Konstanz
Mo, 19.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11932 Stockach
Hartmut Rathke:

Kriegsende 1945 in Stockach

Stadt Stockach + Arbeitsreis Landeskunde-Landesgeschichte Stockach + vhs

In seinem Vortrag ruft der Stockacher Historiker Hartmut Rathke die dramatischen Ereignisse in den letzten Monaten, Wochen und Tagen der nationalsozialistischen Diktatur in Erinnerung. Nachdem die Stockacher Zivilbevölkerung im Februar 1945 durch alliierte Bomberangriffe erhebliche Verluste zu beklagen hatte, führt das letzte Aufbäumen des NS-Regimes zu einer lebensbedrohenden Gefährdung für deutsche Soldaten und Zivilisten, besonders aber für die Ausländer, wie das Massaker der SS zeigt. Der Blick auf die Bodenseeregion zeigt, dass das Kriegsende nirgends so blutig und dramatisch verlaufen ist wie in Stockach.

Do, 17.09.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum Altes Forstamt · 5,00 €, Mitglieder des Hegau-Geschichtsvereins 4,00 Euro

11045 Konstanz
Hannes Heer:

70 Jahre Kriegsende. 20 Jahre Wehrmachtsausstellung

Das Ende der Legende von der „sauberen Wehrmacht" und die neuen Legenden

vhs + Kulturbüro KN + Friedensinitiative KN + VVN-Bda KN-Singen

Mit der Kapitulation der Wehrmacht 1945 wurde die Welt vom Terror Nazi-Deutschlands befreit. Die Bilanz: 40 Mio. unschuldige Tote. Im März 1995 wurde in Hamburg die von Hannes Heer geleitete Ausstellung „Vernichtungskrieg. Verbrechen der Wehrmacht 1941 bis 1944" eröffnet, die vier Jahre lang von fast einer Million Menschen besucht wurde. Die Präsentation zerstörte die Legende, dass die SS für alle Verbrechen des Krieges verantwortlich gewesen, die Wehrmacht aber in patriotischer Pflichterfüllung „sauber und anständig" geblieben sei. Der Vortrag wird anhand aktueller deutscher Geschichtsfilme die neuen Legenden vorstellen.

Hannes Heer, Publizist und Ausstellungsmacher
Fr, 20.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Foto: © Horst Rudel Stuttgart

11046 Konstanz
Andrea von Treuenfeld im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Zurück in das Land, das uns töten wollte

Jüdische Remigrantinnen erzählen ihr Leben

vhs + K9 + vhs + Deutsch-Israelische Gesellschaft/Bodensee + Ges. für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

16 jüdische Frauen, die aus Deutschland flohen und wieder zurückkehrten, haben Andrea von Treuenfeld ihre persönliche Geschichte erzählt. Wie war es möglich, gerade in dem Land wieder Heimat zu suchen, in dem sie verfolgt wurden und umgebracht werden sollten? Ausgerechnet in dem Land, in dem sie ihre Familie verloren hatten? Was erlebten diese Frauen auf ihrer Flucht und auf ihrem Weg zurück? Und allem voran: Wie fühlt es sich überhaupt an, nach Auschwitz Jüdin in Deutschland zu sein? Über diese erschütternden wie beeindruckenden Berichte von letzten Zeitzeuginnen spricht sie mit Meinhard Schmidt-Degenhard.

Mo, 26.10.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €, Mitglieder DIG und GFCZ Eintritt frei
Foto: © Andrea Treuenfeld

11047 Konstanz
Lothar Galow-Bergemann:

Unverstandener Nationalismus

Warum in Deutschland auch nach 70 Jahren noch viel zu lernen ist

Deutsch-Israelische Gesellschaft/Bodensee + Ges. für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz + vhs

Wie wenig der Nationalsozialismus entgegen allen Beteuerungen aufgearbeitet ist, zeigt sich nirgends deutlicher als im völligen Unverständnis des Antisemitismus, von dem man eigentlich nur weiß, dass er irgendwie schlecht ist. Der Referent wirft einen Blick auf Nationalsozialismus und Antisemitismus jenseits des herrschenden Mainstreams und zieht unbequeme Schlüsse, die zur Diskussion einladen.

Lothar Galow-Bergemann, Autor
Mo, 30.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · gebührenfrei

Anlässlich der Ausstellung „Ostdeutschland im Blick von Evelyn Richter und Werner Lieberknecht" vom 24.09. bis 20.10.15 im Bildungsturm

20008 Konstanz

T.O. Immisch: Im eigenen Auftrag

Zum Werk der Fotografin Evelyn Richter

Vortrag mit Apéro der vhs + Projektgruppe Fotografie am Bodensee + Stadt Konstanz

Evelyn Richter (*1930) gehört heute zu den bedeutendsten Vertreterinnen der sozial engagierten künstlerischen Fotografie der DDR. Den gestalterischen und gesellschaftlichen Aufgaben der Fotografie gilt Richters Interesse und wie ein roter Faden ziehen sich diese Komponenten durch ihr Oeuvre. Die von der Projektgruppe initiierte und kuratierte Ausstellung gibt einen facettenreichen Einblick in das Werk der Künstlerin.

T.O. Immisch, Kustos der Sammlung Photographie, Kunstmuseum Moritzburg Halle
So, 11.10.15, 11.00-12.30 Uhr, vhs · 6,00 €

TIPP

Bitte beachten Sie die Austellung und die Führungen auf S. 31

20009 Konstanz
Prof. Aleida Assmann im Gespräch mit dem Fotografen Werner Lieberknecht

Geschichtswahrnehmung mit den Mitteln der Fotografie

Vortrag mit Apéro der vhs + Projektgruppe Fotografie am Bodensee + Stadt Konstanz

Evelyn Richter und Werner Lieberknecht haben sich zu unterschiedlichen Zeiten mit ihrem Heimatland intensiv auseinandergesetzt, mit dem Leben in der DDR und den Entwicklungen nach der Wiedervereinigung in Ostdeutschland. Lieberknecht studierte bei Richter und ist heute ein Kenner des Werkes seiner nunmehr 84-jährigen Lehrerin. Das Gespräch soll aufzeigen, wie Fotografie Zeitgeschichte dokumentiert und auch vergleichbar macht.

Prof. Dr. Dr. h.c. Aleida Assmann, Universität Konstanz, Werner Lieberknecht, DgPh, Fotograf
So, 18.10.15, 11.00-12.30 Uhr, vhs · 6,00 €

11048 Stockach
Karina Gütges, Ina Lindauer

Back to Future Generation Kriegsenkel

Wie Traumata des 2. Weltkrieges unser Leben überschatten

In dem Vortrag gehen wir der Frage nach, welchen Einfluss haben die Kriegserlebnisse der Eltern und Großeltern im zweiten Weltkrieg, auf die nachfolgende Generation? Ina Lindauer und Karina Gütges beleuchten die Zusammenhänge und Hintergründe und ermutigen Sie, sich auf die Reise in die eigene Vergangenheit zu begeben, um eine positive Zukunft zu gestalten.

Karina Gütges, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ina Lindauer, Coach
Mi, 13.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11049 Singen
Karina Gütges, Ina Lindauer

Back to Future Generation Kriegsenkelinnen

Authentisch und kraftvoll als Frau im (Berufs-) Leben

Erfolg im Beruf braucht mehr als eine Ausbildung. Viele von uns sind zwar sehr sachfokussiert, mit der Tendenz zu übersteigertem Pflichtbewusstsein, aber unter Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Der Grund hierfür liegt stärker in unserer Geschichte und der Verkettung mit den Geschichten unserer Eltern und Großeltern als wir dies wahrhaben wollen oder können. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Kriegstraumata in unserer Familiengeschichte; bis heute auch in uns weiterschwingen.

Karina Gütges, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ina Lindauer, Coach
Di, 19.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Religion & Philosophie

10060 Konstanz

Einführung in den Islam

Gespräch mit dem Imam der Mevlana Moschee Ahmet Yöndem

Vorurteile über den Islam gibt es genug. Aber was wissen wir wirklich über den Glauben der rund vier Millionen Muslime in Deutschland? Ahmet Yöndem, Imam der Mevlana Moschee, wird bei einer Führung durch die Konstanzer Moschee die Grundzüge des Islam erläutern und im anschließenden Gespräch für Fragen zur Verfügung stehen.

Fr, 23.10.15, 19.00-20.30 Uhr
Mevlana Moschee, Erdgeschoss · 6,00 €

Bitte beachten Sie auch den Tag der offenen Moschee am 03.10.15

10061 Konstanz

Besuch in der Synagoge St. Gallen

Die Synagoge in St. Gallen ist die einzige Synagoge im Bodenseeraum, die heute noch so steht, wie sie gebaut wurde. ihr detailreiches Dekor stellt ein einzigartiges Beispiel gut erhaltener, orientalisierender Architektur dar. Die Synagoge ähnelt in ihrem Erscheinungsbild dem zerstörten Gebetshaus in Konstanz.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
So, 25.10.15, 14.00-15.30 Uhr
Treffpunkt: St. Gallen, vor der Synagoge Frongartenstraße 16, eigene Anreise · 8,00 €

11938 Konstanz

Besuch im Kloster Hegne

Das aus dem 16. Jahrhundert stammende Schloss Hegne wurde 1892 vom Orden der barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz erworben und zu einem Kloster umgestaltet. Lernen Sie bei einem Rundgang das Kloster mit seiner beeindruckenden Krypta kennen und erfahren Sie mehr über diesen besonderen Ort christlicher Spiritualität

Anke Wolfermann
Do, 01.10.15, 17.00-18.30 Uhr
Treffpunkt: vor der Klosterpforte · 8,00 € Parkmöglichkeiten auf dem zentralen Parkplatz Fußweg zur Klosterpforte 7-10 Minuten.

10062 Singen
Ulrich Büttner:

Aristoteles – „Superstar" der Philosophie im Mittelalter

Aristoteles galt im Mittelalter als der größte Philosoph überhaupt. In der Tat ist sein Werk sehr umfangreich und es gibt praktisch kein Wissensgebiet, mit dem er sich nicht beschäftigte. In Auseinandersetzung und Abgrenzung zu seinem nicht minder berühmten Lehrer Platon entwickelte er eine Philosophie, die noch heute die Menschen zum Nachdenken und Philosophieren bringt. Lernen Sie diesen faszinierenden Denker des Alten Griechenland kennen und verstehen Sie, warum Aristoteles` Gedanken unsterblich sind.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Do, 19.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

TIPP

49410 Konstanz
Von „Nomen est Omen“ und anderem ewigen Latein
In diesem Leseseminar sind Lateinkenntnisse nicht notwendig, aber von Vorteil. Interessierten „Nichtlatinisten“ wird selbstverständlich geholfen.

Franz-Josef Glanzmann
2 x Sa, 17.10.15+23.01.16, 09.00-15.30 Uhr
vhs · 74,00 € inkl. Materialkosten, Kleingruppe

10063 Konstanz
Ulrich Büttner:
Spätantike Philosophie
Bildungszentrum + vhs

Nach dem wirkungsmächtigen Dreigestirn der Antike – Sokrates, Platon und Aristoteles – fächerte die Philosophie in viele Schulen aus. Dies und die welthistorischen Umwälzungen in Folge der Eroberungen Alexanders des Großen führten zu neuen Denkrichtungen, die die allgemeine Verunsicherung aufgriffen und in philosophische Formen gossen.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker
Mo, 18.01.16, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum · 6,00 €

10065 Konstanz
Einführung in die Philosophie
Stationen der Philosophie von der Antike bis zur Gegenwart

Der Kurs richtet sich an alle, die an einer weit gefächerten, bunten Einführung in die Philosophie interessiert sind. Neben einer fundierten Einführung in die Grundbegriffe, werden wir anhand ausgewählter Texte über die Grundfragen des Lebens diskutieren. Die Bereitschaft und das Interesse, philosophische Texte zu lesen, werden vorausgesetzt.

Dr. Michael Frey, Philosoph, Religionsphilosoph
4 x Fr, 16.10/ 30.10./ 20.11./ 04.12.15
18.00-21.00 Uhr, vhs · 64,00 € Kleingruppe

10066 Konstanz
Petra Rogge:
Sportphilosophie
Was ist und zu welchem Ende betreibt man Sportphilosophie? Ist nicht gerade der Sport eine maximal philosophieferne Praxis? Oder haben der Körper in Bewegung und der Geist in Bewegung mehr als gedacht miteinander zu tun, gerade in Zeiten einer von Optimierung geprägten Körperkultur, die zunehmend für unser Selbstverhältnis bestimmend wird?

Petra Rogge, Lehrbeauftragte für Sportphilosophie, Uni Konstanz
Do, 12.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10067 Konstanz
Petra Rogge:
Heitere Gelassenheit – nicht nur im Alter!
Unbeeindruckt von Angst und Lust ruhten die Gelassenen in sich und schauten niemals mehr auch nur einen Moment lang auf das, was sie gelassen hatten (Meister Eckhart). Heiterkeit kam auf, ähnlich wie bei den Galliern im Asterix-Comic, die trotz des Zaubertranks ihre Sorge nicht verlieren, dass ihnen der Himmel auf den Kopf fallen könnte.

Petra Rogge, Philosophin M.A., Pädagogin M.A.
Do, 17.12.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt!

10068 Konstanz
Petra Rogge:
Stolz, Hoffart, Hochmut kommen nicht vor dem Fall
Hoffärtige oder hochnäsige Menschenkinder sind keine durch ihren mutigen Bewegungssinn auch mal Stolpernde, sondern recht arme Sünder (Luther). Hier hatte Schopenhauer einst dagegen gesetzt und einen kleinen, aber wichtigen Unterschied eingeführt zwischen der äußeren Eitelkeit und dem inneren Stolz. Dieser lässige Hochmut dient der Jugend als Schutz vor Verletzlichkeit, mit ihm verteidigen sich Erwachsene vor aufdringlichen Systemzwängen.

Petra Rogge, Philosophin M.A., Pädagogin M.A.
Di, 12.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Literatur & Lesungen

20088 Stockach
Oswald Burger:
Schauergeschichten am Bodensee
vhs + SEILERHAUS Cafe & Bistro

Die Bodenseeregion ist reich an grausigen Geschichten. Einige von ihnen trägt Oswald Burger in seinen „Schauergeschichten vom Bodensee“ im neuen SEILERHAUS Cafe & Bistro vor. Oswald Burger, bekannter Historiker und Autor, liest Geschichten von Gespenstern, unheimlichen Erscheinungen, verborgenen Schätzen und Verbrechen.

Oswald Burger, Autor
Mi, 11.11.15, 19.00-21.00 Uhr
SEILERHAUS, Kirchhalde 1 · 6,00 €

20095 Stockach
Literaturfrühstück „Vom Mut den eigenen Weg zu gehen“
vhs + SEILERHAUS Cafe & Bistro

Beginnen Sie Ihren Sonntag mit Freunden in gemütlicher Runde, bei einem gemeinsamen Frühstück im SEILERHAUS. Die Autorin Sabrina Gundert nimmt Sie an diesem Vormittag mit auf eine Reise zu Ihrem Herzensweg. Sie erfahren, was es braucht, um die ersten Schritte zu gehen, was Sie unterstützt auf Ihrem Weg und wie Sie noch heute damit beginnen können, Ihre Träume zu leben. Anschließend ist Raum für Austausch und Fragen. Unbedingt anmelden!

Sabrina Gundert, Coachin, Autorin und Journalistin
So, 13.12.15, 10.00-12.00 Uhr
SEILERHAUS, Kirchhalde 1 · 23,50 € inkl. Frühstücksbuffet

20080 Konstanz
Monika Küble:
Die göttliche Komödie
Eine phantastische Reise mit Dante Alighieri

Vor 750 Jahren wurde der größte Dichter Italiens, Dante Alighieri, geboren. Mit seinem Buch „Die göttliche Komödie“ (La Divina Commedia) hat er den Grundstein für die italienische Sprache und Kultur gelegt. Bei unserem Dante-Abend sollen auch Nicht-Italianisten dieses wunderbare Buch kennenlernen. Unsere Reise wird etwa 3 Stunden dauern, und natürlich braucht es dafür auch eine Stärkung, daher erhalten die Gäste ein Glas italienischen Weins und einen kleinen Imbiss.

Monika Küble, Literaturwissenschaftlerin
Di, 06.10.15, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 10,00 € inkl. Wein und Imbiss

20081 Konstanz
Lectura Dantis
Die Göttliche Komödie von Dante Alighieri im Original lesen – das erscheint vielen Italienischlernern zu schwierig. Und dennoch ist es auch für Nichtitaliener möglich. Jeder, der einigermaßen gute Italienischkenntnisse hat, kann an unserer „Lectura Dantis“ teilnehmen. In jeder Sitzung wird ein ausgewählter Canto auf Deutsch und Italienisch gelesen und diskutiert. In diesem Wintersemester nehmen wir uns das Inferno vor, die Hölle.

Monika Küble, Literaturwissenschaftlerin
4 x Di ab 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 40,00 €

20094 Singen
Singener Literaturgesprächskreis
Lesen Sie gerne und möchten sich mit Gleichgesinnten über das Gelesene austauschen? Der Singener Literaturgesprächskreis trifft sich einmal im Monat. Im Rahmen unseres Semesterthemas „Wahlverwandtschaften“ diskutieren wir über den Roman „Das dreizehnte Kapitel“ von Martin Walser. In zwangloser Runde sprechen wir über unsere persönlichen Leseerfahrungen und klären gemeinsam Fragen zu Stoff und Autor. Die Teilnehmer bringen eigene Lektürevorschläge ein.

Dr. Inga Pohlmann, Literaturwissenschaftlerin
4 x Do, 15.10./12.11./10.12./14.01.16
19.30-21.30 Uhr, vhs · 41,00 €

20091 Konstanz
Lesekreis Konstanz
Wenn Sie sich für zeitgenössische Romane interessieren, dann kommen sie in unseren Lesekreis. Wir diskutieren über die von den Teilnehmern ausgewählten Bücher, über Inhalt und Aufbau der Texte und über literarische Bezüge. Wir lernen die Autoren und ihren kulturellen Hintergrund kennen und erleben unsere unterschiedlichen Leseerfahrungen als sehr bereichernd. Wir beginnen mit „Die Unvollendeten“ von Reinhard Jirgl (bitte vorher lesen).

Dr. Ulla Stemmermann, Komparatistin
5 x Mo, 28.09./19.10./16.11./14.12./11.01.16
19.30-21.00 Uhr, Stadtbücherei · 38,50 €
Treffpunkt: Zugang/Hof zur vhs Katzgasse!

20089 Konstanz

Einführung in die japanische Gedichtform Haiku

Das Haiku ist eine traditionelle japanische Gedichtform. Die Besonderheit und gleichzeitig auch die Schwierigkeit des Haiku liegen in seinem Aufbau und seiner thematischen Vielschichtigkeit. Der Abend vermittelt grundlegendes Wissen über die formale Struktur, die inhaltlichen Intensionen und die geschichtliche und kulturelle (Weiter-) Entwicklung.

Brigitte ten Brink
Di, 20.10.15, 19.30-21.30 Uhr, vhs · 10,00 €

20090 Konstanz

Die japanische Gedichtform Haiku

Das Haiku gilt als die kürzeste Gedichtform der Welt. Der Vortrag am Freitag vermittelt grundlegendes Wissen, am Samstag erhalten Sie Gelegenheit, sich selber im Schreiben zu üben.

Brigitte ten Brink
Fr+Sa, 20.11.+21.11.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 30,00 €

20073 Konstanz

Tatort: Krimiwerkstatt

Theorie und Praxis des Verbrechens

Lesen sie gerne Krimis, würden sie gerne mal einen schreiben oder sind sie etwa schon dabei einen zu schreiben? Neben theoretischen Aspekten zum Handwerk des Krimischreibens sollen spannende Beispiele aus Literatur und Film uns tiefer in die Materie einführen. Anhand ausgewählter Schreibübungen soll das Grundgerüst für einen spannenden Krimiplot mit interessanten Charakteren erarbeitet werden. Gern können sie dabei ihre eigenen Geschichten mitbringen und im Kurs weiter entwickeln.

Ulrike Krauth
Sa, 14.11.15, 10.00-17.00 Uhr, vhs · 68,00 €

20074 Konstanz

Love: Wie man Liebesgeschichten schreibt – Eine Einführung

Zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt

Liebesgeschichten sind so alt wie die Menschheit. Neben der Vermittlung von Basiswissen zum Storytelling, zu Plotstrukturen und zur Charakterentwicklung werden in diesem Seminar verschiedene Grundmuster und Grundcharaktere romantischer, erotischer platonischer, höchst dramatischer, aber auch komödiantischer Liebesgeschichten vorgestellt. Aber auch die von den Teilnehmern mitgebrachten Love-storys sollen weiter entwickelt werden.

Ulrike Krauth
So, 15.11.15, 10.00-17.00 Uhr, vhs · 68,00 €

20075 Konstanz

Text nach Plan: Wie entwickle und konzeptioniere ich Geschichten?

Wie strukturiere ich mein Schreiben sinnvoll? Je länger und dicker das Buch ist, das Sie immer schon mal schreiben wollten, desto planvoller sollten Sie vorgehen. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Wege aufzeichnen, wie Sie Ihren Schreibprozess strukturiert gestalten, um den Überblick über Ihr Werk nicht zu verlieren. Was sind die ersten Schritte beim Schreiben? Wie konzeptioniere ich eine fiktionale Geschichte, wie ein Sachbuch? Wie schreibe ich ein Exposé? Wie oft muss ich mein Skript überarbeiten und wann ist es reif zur Veröffentlichung? Diese Fragen zur Textkonzeption wollen wir u.a. im Kurs klären.

Ulrike Krauth
Sa, 27.02.16, 10.00-17.00 Uhr,
vhs · 68,00 € inkl. Wein und Imbiss

20092 Konstanz

Schreibtag mit Rainer Würth

Über das Kino im Kopf

Während des Schreibtags betrachten Sie die Literatur aus der Perspektive eines Schriftstellers und werfen einen spannenden und authentischen Blick hinter die Kulissen des Bücherschreibens. Hierbei werden Sie auch selbst kreativ und experimentieren spielerisch mit verschiedenen Erzähltechniken. Am Ende dieses Tages werden Sie Bücher „anders" lesen und vielleicht beschließen sie sogar selbst ein Buch zu schreiben.

Bitte mitbringen: Papier, Stift(e), bequemes Schuhwerk

Rainer Würth
So, 25.10.15, 11.00-17.30 Uhr, vhs · 65,00 €

20093 Konstanz

Lyrikworkshop

Neues von der Dichtkunst

Einen Ausdruck finden für das, was bewegt. Sprache gestalten in ihrer Schönheit, Kraft und Lieblichkeit oder auch in ihrer Bescheidenheit und Verletzlichkeit, das ist das Thema dieses Kurses. Wir schauen uns Gedichte aus verschiedenen Zeiten an und beschäftigen uns mit unterschiedlichen Gedichtformen. Doch hauptsächlich bleibt dabei viel Raum für die eigene Kreativität. Hören – schreiben – mitteilen.

Konrad Friedrich Kümmerle, Bühnenautor
Sa, 24.10.15, 14.00-18.00 Uhr, vhs · 26,50 €

20096 Singen

Kreative Schreibwerkstatt

Gemeinsam werden wir an diesem Tag schreibend unser Leben erkunden. Wir werden Kreatives aus einem scheinbaren Nichts schaffen und erfahren, dass all die Geschichten schon immer in uns geschlummert haben. Schreiben macht Spaß! Zusätzlich gibt es eine Mappe mit Schreibideen und -übungen für Zuhause. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial

Sabrina Gundert, Coachin, Autorin und Journalistin
So, 25.10.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 33,00 € + 3,00 € für Material

20102 Konstanz

Schreibwerkstatt

Die Kunst Gedanken zu fangen

vhs + Seniorenzentrum Bildung u. Kultur

Gedanken sind flüchtige Begleiter. Durch Achtsamkeit, ungewohnte Blickwinkel und den Griff zum Stift halten wir fest, was uns bewegt. Aus ungewöhnlichen Schreibimpulsen entstehen überraschende Geschichten. Ort der Schreibwerkstatt ist das Seniorenzentrum Bildung und Kultur, willkommen sind Interessierte jeden Alters. Schön wäre die Begegnung verschiedener Generationen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Eva Mayer-Feigenbutz, Autorin
10 x Mo ab 28.09.15, 14.00-16.00 Uhr
Seniorenzentrum · 64,00 €

20110 Singen

Deutsche Gebärdensprache

Grundkurs

Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache erwerben und Grundgebärden erlernen. Der Kurs ist für alle geeignet. Voraussetzung: Spaß, Offenheit und Lockerheit beim Erlernen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Ohrstöpsel

Silke Fuchs, Matthias Fuchs
10 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 84,00 €

20111 Singen

Sütterlin Alte deutsche Schreibschrift

Lesen und Schreiben wie die Großeltern

In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten, Bücher, Zeitschriften oder alte Briefe. Doch dieser Schatz ist bald nicht mehr zugänglich, wenn die altdeutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann. An vier Abenden erlernen Sie das Lesen und Schreiben einer Schrift, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin zusammengefasst wird.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Doppellinienheft (Klasse 1 oder 2)

Gisela Restle, M.A.
4 x ab Di, 06.10.15, 19.00-20.30 Uhr, vhs · 28,00 €

Kunstgeschichte

20136 Singen
Nora Löbe:

Die Farbenlehre Goethes

Seit dem Erscheinen der Farbenlehre im Jahr 1810 ist Goethes umfänglichstes Werk Gegenstand intensiver Diskussionen. Mit Experimenten zur Physiologie des Auges, zur Physik der Farbe und mit Beispielen aus der Malerei verschaffen wir uns einen kleinen Eindruck über dieses einzigartige Werk in der Kulturgeschichte der Farbe.

Nora Löbe, Künstlerin
Di, 10.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

20140 Konstanz-Litzelstetten

Schweizer Maler im 19. und frühen 20. Jahrhundert

Böcklin Hodler Segantini Vallotton

In der zweiten Hälfte des 19. und dem frühen 20. Jahrhundert erreichte die Schweizer Malerei, die im europäischen Umfeld bis dahin eher nebensächlich gewesen war, internationale Bedeutung. Mit Arnold Böcklin, Ferdinand Hodler, Giovanni Segantini und Félix Vallotton stellt Dr. Thomas Hirthe in seinem Vortrag vier herausragende Schweizer Künstler vor.

Dr. phil. Thomas Hirthe, Kunsthistoriker
Mi, 11.11.15, 19.30-21.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 6,00 €

TIPP

Bitte beachten Sie
die Ausstellungen auf Seite 33

20137 Konstanz
Ulla Attenberger:

Henri Matisse – Ein Leben in Bildern

In einem Vortrag mit Bildbesprechung, einer kleinen praktischen Übung (wer möchte) und einem abschließenden, vertiefenden Gespräch möchte Ihnen Ulla Attenberger den großen französischen Wegbereiter der Moderne, den Maler der schönen Frauen, der Odalisken und theatralischen Interieurs und der Sonne des Mittelmeeres nahe bringen.

Ulla Attenberger, Freie Kunstmalerin
Fr, 30.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt!

20138 Konstanz
Michael Rofka, Anna Rofka:

Land-Art im interkulturellen Dialog

Im Frühjahr dieses Jahres nahmen Anna und Michael Rofka neben weiteren Künstlern aus Europa, Asien und den USA am Environmental-Artproject in Keelung/Taiwan teil. Neben einem dokumentarischen Bericht über dieses aktuelle Projekt soll es in diesem Vortrag um Land-Art, also Kunst im Zusammenhang von Natur und Landschaft überhaupt gehen. Dabei wird uns auch die Frage nach unserer kulturell geprägten Sichtweise auf unsere natürliche Umwelt beschäftigen, die in der Kunst zum Tragen kommt.

Fr, 09.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

20139 Konstanz-Litzelstetten
Dr. phil. Thomas Hirthe:

Der Maler und Baukünstler Friedensreich Hundertwasser

Die populären Gemälde und Gebäude Friedensreich Hundertwassers (1928-2000) sind geprägt von einer Ablehnung der geraden Linie, die er als gottlos und unmoralisch brandmarkt. Eine organische, von Naturvorbildern inspirierte Formgebung und ein unkonventioneller, instinktiver Umgang mit der wirkungsvoll eingesetzten Farbe kennzeichnen die Malerei des Künstlers. Der Referent gibt einen Überblick über das vielgestaltige Schaffen von Friedensreich Hundertwasser und bindet es in seine Zeit ein.

Dr. phil. Thomas Hirthe, Kunsthistoriker
Mi, 07.10.15, 19.30-21.00 Uhr, Rathausl · 6,00 €

vhs Volkshochschule Konstanz Singen e.V.
Vortrags-Karte
Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 100 Vorträgen der vhs im Herbst-/Wintersemester 2015/2016 .

Vorname/Name

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Länder- & Reiseberichte

10041 Konstanz
Jacqueline Nguizie, Prof. Godula Kosack:

Selbstbestimmung durch Bildung

Mädchenbildung in Kamerun stärken

vhs + TERRE DES FEMMES

Für Mädchen in Nordkamerun ist ein Schulbesuch oft die einzige Möglichkeit, vor einer in dieser Region üblichen, sehr frühen (Zwangs-) Verheiratung bewahrt zu werden. Um Wege in ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, benötigen die Mädchen nicht nur einen Schulabschluss, sondern auch eine berufliche Ausbildung. Ein kurzer Filmbeitrag gibt erste Eindrücke aus dem Norden Kameruns. Die Referentinnen berichten anschließend über die gesellschaftliche Situation von Mädchen und Frauen und welche Möglichkeiten die Stärkung von Mädchenbildung für sie bieten.

Jacqueline Nguizie, Prof. Dr. Godula Kosack, Soziologin, Ethnologin
Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10050 Singen
Dr. Monika Reif-Hülser:

Simbabwe

Verblassende Perle im Herzen Afrikas

Die Spuren des Kolonialismus wollte Robert Mugabe, lange Zeit ein enger Freund und Kampfgenosse von Nelson Mandela, mit seiner Landreform beseitigen. 15 Jahre später ist das Ergebnis ein anderes: Die politischen Querelen zwischen ZANU-PF und MDC sind immer noch existent. Staatschef Robert Mugabe, inzwischen 91 Jahre alt, hat als „Befreier" noch immer viele Anhänger. Dabei spielt auch die seine machtbewusste Frau eine große Rolle. Im Vortrag werden Texte, Bilder, politische Stellungnahmen herangezogen, um das Land im Blick der aktuellen Situation vorzustellen.

PD Dr. Monika Reif-Hülser, Uni Konstanz
Di, 27.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Städtische Bibliotheken, Carifé · 6,00 €

10051 Singen
Dr. Monika Reif-Hülser:

Kindersoldaten

Der lange Weg zurück ins Leben

Nach wie vor werden weltweit rund 250.000 Kinder in mindestens 17 Ländern in Afrika, Asien und Lateinamerika von bewaffneten Gruppen als Soldaten rekrutiert. Im Vortrag werden anhand der Geschichten von drei Kindersoldaten die Ausbildung, die ‚Erziehung zur Grausamkeit' und die tiefe psychische Kluft zwischen Kind-sein und der Aufgabe eines Soldaten in Afrika aufgezeigt. Im einem Dokumentarfilm wird die ganze Dramatik dieses in vielen Ländern existenten Phänomens von ‚Kindersoldaten' aufgezeigt und auch, wie schwer es ist, ihnen den Weg zurück ins Leben zu zeigen.

PD Dr. Monika Reif-Hülser, Uni Konstanz
Di, 24.11.15, 19.30-21.00 Uhr
Städtische Bibliotheken, Carifé · 6,00 €

10052 Stockach
Dr. Monika Reif-Hülser:

Faszinierendes Südafrika gestern und heute

Die Rolle Südafrikas auf dem Kontinent wird kontrovers diskutiert – vor allem auch im Lande selbst. Im reich bebilderten Vortrag werden folgende Fragen aufgegriffen: Wo steht Südafrika nach 20 Jahren Demokratie? Welche langfristigen Veränderungen hat Mandela bewirkt? Wie sind die Beziehungen zwischen Südafrika und seinen Nachbarn, vor allem Simbabwe? Die neue Welle von Gewalt, die das Land überrollt, hat viele verschiedene Ursachen; einige davon sollen diskutiert werden.

PD Dr. Monika Reif-Hülser, Uni Konstanz
Mo, 11.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10053 Stockach
Dr. Monika Reif-Hülser:

Faszination Äthiopien

Das Horn von Afrika unter historischen, kulturellen und politischen Aspekten

Seit jeher war das Horn von Afrika auf Grund seiner exponierten geopolitischen Lage gegenüber der Arabischen Halbinsel, am Roten Meer und am nordwestlichen Indischen Ozean auch für raumfremde Mächte von großem Interesse. Anhand von drei oder vier neuen Romanen und mit vielen Bildern werden die Beziehungen zwischen Äthiopien und Somalia vorgestellt. Der aktuelle Krieg in Somalia stellt das Horn vor neue Probleme, vertieft die Gräben zwischen Äthiopien, Somaliland, Puntland und Somalia. Dabei spielen Fragen der Legitimierung von Grenzziehungen am Horn von Afrika eine nicht zu unterschätzende Rolle.

PD Dr. Monika Reif-Hülser
Uni Konstanz.
Mo, 18.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10054 Konstanz
Ulrich Büttner:

Die Indianer Nordamerikas

Bilsdungszentrum + vhs

Als vor 500 Jahren die ersten Europäer nordamerikanischen Boden betraten, ahnte wohl niemand, welcher Leidensweg den Ureinwohnern bevorstand. Der Vortrag vermittelt einen Einblick in die untergegangenen indianischen Kulturen und vergisst dabei nicht, auch die heutige Situation der „Native Americans" anzusprechen.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker, Stadtführer
Di, 19.01.16, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum · 6,00 €

10055 Konstanz
Ulrich Büttner:

Kolumbien

Bilsdungszentrum + vhs

Meist drängen sich einem bestimmte Bilder in den Kopf, wenn das Land erwähnt wird: Drogenkartelle, Guerillakrieg und Entführungen. In der Tat ist Kolumbien ein schwieriges, zerrissenes Land, in dem sich in den letzten Jahren allerdings die Zeichen der Hoffnung mehren. Es gibt vorsichtige Ansätze zu sozialen Reformen und einem wirklichen Frieden.

Ulrich Lothar Büttner, Historiker, Stadtführer
Mi, 09.12.15, 19.30-21.00 Uhr
Bildungszentrum · 6,00 €

49850 Konstanz-Litzelstetten

Türkei: kurz + intensiv

Sprache-Land-Kultur

Lernen Sie die Türkei in ihrer Vielfalt und mit ihrer Sprache kennen. Sie lernen ganz praktisch erste Redewendungen, die Ihnen bei einem Besuch des Landes die Möglichkeit eröffnen, sich zu verständigen, erfahren aber auch Interessantes zu Land und Leuten, Geschichte und Kultur. Am 3. Kurstermin stehen kulinarische Highlights aus der Türkei auf dem Programm, die Sie mit dem Kursleiter zubereiten. Gute Reise und guten Appetit!

Ismail Yumusaklar
4 x Sa ab 09.01.16, 09.30-12.30 Uhr
Rathaus · 80,00 € + Lebensmittel

10056 Konstanz
Dr. Reginald Muchsel:

Von Florenz nach Apulien

1.000.000 Schritte auf den Spuren des Hl. Franziskus

Franziskus von Assisi hat in Italien viele Fußspuren hinterlassen. Der Vortrag zeigt in vielen Bildern den ersten Teil der Wanderung, die Wegstrecke von Florenz über La Verna nach Rieti, Pfade und Sträßchen durch die Berge und Täler der Toskana, durch Umbrien und Latium. Je nach Wegführung benötigt man für die 450 km etwa vier Wochen. Wir begegnen mittelalterlichen Städten, kleinen Einsiedeleien und Klöstern. Natur- und Kulturgenuss sowie Begegnungen mit freundlichen Menschen sind garantiert!

Dr. Reginald Muchsel, Langstreckenwanderer
Di, 10.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10057 Konstanz
Dr. Reginald Muchsel:

Die Magie der Jakobswege O Caminho Português

Der Portugiesische Jakobsweg – mit dem Anfang in Porto und dem Ziel im galicischen Santiago de Compostela – ist mit kurzen Tagesetappen, preiswerten Unterkünften und guten Pilgerherbergen sowie nur geringen Steigungen wie geschaffen für „Pilgeranfänger" und ältere Menschen. Was aber ist es, das Jakobspilger immer wieder zu neuen Wanderungen anspornt? Reginald Muchsel, seit 1998 auf Jakobswegen unterwegs, will mit vielen Bildern und einer Schilderung des Portugiesischen Jakobsweges versuchen, einen kleinen Teil dieses geheimnisvollen Zaubers zu vermitteln.

Dr. Reginald Muchsel, Jakobspilger
Mo, 18.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

TIPP

Bitte beachten Sie auch
„Barcelona erleben" Tapas-Kochkurs + Vortrag auf S. 80

10058 Konstanz
Dr. Bernhard du Mont:

Ostanatolien

Allg. Bildungsverein 1860 Konstanz e.V. + vhs

Der Referent, der Ostanatolien wiederholt mit öffentlichen Verkehrsmitteln bereist hat, stellt großartige Kulturdenkmäler vor, die die verschiedenen Völker in den letzten drei Jahrtausenden in erhabenen Landschaften hinterlassen haben. Die unbearbeiteten Bilddokumente stammen aus den Jahren 1973 – 2011.

Dr. Bernhard du Mont
Fr, 18.09.15, 20.00-21.30 Uhr, vhs · gebührenfrei

10059 Konstanz
Brigitte Drees:

Donauflussfahrt

Von Passau nach Budapest

Allg. Bildungsverein Konstanz 1860 e.V. + vhs

An der schönen, aber nicht mehr blauen Donau führt die Reise zwischen Passau und Budapest entlang auf einer Strecke von ca. 1200 km hin und zurück über eine Vielzahl von Schleusen – vorbei an Burgen, Barockbauten und durch die Wachau zu den historischen Städten Wien, Budapest und Bratislava.

Brigitte Drees, Fotografin
Fr, 27.11.15, 20.00-21.30 Uhr, vhs · gebührenfrei

Ernährung

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG

Ulrike Zettl:

Nachhaltigkeit auf dem Teller

Essen für den Klimaschutz

vhs + Amt für Landwirtschaft

Bei diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen Klimaveränderung und unserem Ernährungs- und Verbraucherverhalten näher erklärt. Im Mittelpunkt stehen die Wertschätzung und Nachhaltigkeit von Lebensmitteln und die Bedeutung von regionalen und saisonalen Produkten. Nach dem Motto „ein bisschen nachhaltig kann jeder" gibt es viele praktische Hinweise, wie man zum Klimaschutz beitragen und gleichzeitig genießen kann.

Ulrike Zettl
36001 Konstanz
Di, 23.02.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36000 Stockach
Do, 21.01.16, 19.00-20.30 Uhr, vhs · 6,00 €

TIPP

Bitte beachten Sie auch die Vorträge aus der Wissenschaft auf S. 9

36002 Konstanz
Dr. Brigitte Alberti:

Woher kommen unsere Gewürze?

Pfeffer, Paprika, Muskat, Curry, Kümmel und Salze? Bevor Gewürze Ihr Essen verfeinern, haben sie eine lange Reise hinter sich. Wie wurden sie geerntet und hergestellt? Wie lange sind sie haltbar? Aus welchen Gründen sind sie billig oder teuer? Lernen Sie Gewürze und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Schnuppern und schmecken Sie an den Kostproben!

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur
Mi, 21.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Sabine Schönle:

Der Jo-Jo Effekt

Was ist das und wie kann ich ihn vermeiden

Haben Sie auch schon Bekanntschaft mit diesem Phänomen gemacht: 1 Kilo runter, 2 Kilo rauf! Nach einer Diät sind die mühsam verlorenen Pfunde meist schnell wieder auf den Rippen und oftmals zeigt die Waage noch mehr an als vor der Diät. Ein Teufelskreis beginnt. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum das so ist, was Sie dagegen tun können und wie Sie nachhaltig Ihr Körpergewicht, ohne zu hungern, reduzieren können.

Sabine Schönle, Ernährungsberaterin

36005 Singen
Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36006 Stockach
Do, 22.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Gesundheit

TIPP

36100 Konstanz

Organspende und Transplantation – von Hirntod bis Transplantationsgesetz

vhs + Gesundheitsverbund Landkreis Bodensee + Konzilstadt Konstanz + Bildungszentrum Konstanz

Soll ich mich für eine Organspende entscheiden oder dagegen? Das neue Transplantationsgesetz sieht vor, dass sich jeder Deutsche diese Frage stellt. Dabei ist es wichtig, eine eigene Entscheidung für sich zu treffen, da sonst unter Umständen die Angehörigen darüber entscheiden müssen. Eine Antwort zu finden, ist nicht leicht, da oft Zweifel aufkommen, ob mit dem Hirntod das Leben wirklich beendet ist. Unsere Experten machen mit Prof. J. Glatzle, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Klinikum Konstanz; Prof. Gerd Otto, Prüfungs- und Überwachungskommission der Bundesärztekammer, ehem. Direktor der Transplantationschirurgie der Universitätsklinik Mainz; Dr. Martin Herpers, Neurologe am Universitätsklinikum Freiburg; Kristjan Diehl, Patientenberater von der Deutsche Stiftung Patientenschutz und Frau Oses, eine transplantierte Patientin, unter der Moderation von Prof. M. Schuchmann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der I. Medizinischen Klinik, die Themen Organspende und Organtransplantation für Sie greifbar.

Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum · 8,00 €, Vorverkauf 6,00 €

36110 Konstanz
Prof. Peter Gessler:

Schlaf, Kindlein, schlaf... – wenn Kinder nicht schlafen können

vhs + Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz

Die Schlafmedizin befasst sich mit Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus. Solche Störungen sind häufiger als bisher angenommen und können beträchtliche Auswirkungen auf die Gesundheit, das Verhalten und die Entwicklung des Kindes haben und das familiäre Umfeld erheblich belasten. Thematisch zu nennen sind Störungen der Atmung während des Schlafes bei Neugeborenen und Säuglingen, das nächtliche Schnarchen im Kleinkindes- und Schulalter (obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom), schlechter Schlaf bei Schulkindern sowie frühkindliche Regulationsstörungen (Schrei-, Schlaf- und Fütterprobleme). Im Vortrag wird auf das Wesen des Schlafes und seine Störungen eingegangen.

Prof. Dr. med. Peter Gessler, Chefarzt, Facharzt für Kinder-/Jugendmedizin, Zusatzbezeichnung Schlafmedizin
Di, 17.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Dr. Achim Gowin:

Rheuma und degenerative Gelenkerkrankungen im Alter

vhs + Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz

Schon ab Mitte 30 beginnt die schleichende Abnutzung im Gelenk, die schließlich zu Arthrose führen kann. Während nur vier Prozent der 20-Jährigen eine Arthrose haben, sind von den über 70-Jährigen 70 Prozent betroffen, Frauen häufiger als Männer. Und auch entzündliche Gelenk-Erkrankungen wie Rheuma kommen im Alter häufiger vor, über 400 unterschiedliche Krankheitsbilder werden unter diesem Begriff zusammengefasst.

Dr. Achim Gowin, Chefarzt für Geriatrie leitender Arzt der Palliativstation

36120 Konstanz
Mi, 20.01.16, 18.00-19.30 Uhr, vhs · 6,00 €

36121 Singen
Mo, 07.03.16, 18.00-19.30 Uhr, vhs · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt!

36130 Konstanz
Prof. Dr. med. Gerd Schnack:

Neue Körperwunder gegen Stress

Rituale zum Entspannen im Alltag

Die Natur schenkt uns gewaltige Erneuerungskräfte. Mithilfe unserer natürlichen Anlagen können wir uns aus der Negativspirale des bedrohlichen Stressalltags befreien. Vor diesem medizinischen Hintergrund zeigt der bekannte Präventiv- und Sportmediziner Prof. Dr. med. Gerd Schnack gesundheitsfördernde Rituale: einfache Übungen, mit deren Hilfe wir uns Oasen der Entspannung schaffen, und die wir mühelos in unseren Tagesablauf integrieren können.

Prof. Dr. Gerd Schnack, Facharzt für Chirurgie Unfallchirurgie, Sportmedizin
Mi, 20.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: Neue Körperwunder gegen Stress, Kreuz, ISBN 978-3-451-61362-3, 16,99 €

Rainer Obrowski, Dr. Claudia Bignion:

Tabu Thema Alzheimer

Nach einem kurzen fachlichen Vortrag über die Alzheimer-Krankheit von Dr. med. Claudia Bignion lesen Sie und der Germanist Rainer Obrowski aus ihrem Buch „Warum pinkeln sie in meinen Blumentopf?" vor. Authentische Erlebnisse mit Alzheimer-Kranken sind die Grundlage ihrer Erzählungen, die das ernste Alzheimer-Thema aus einer versöhnlichen Perspektive beleuchten. Nach dem Vortrag haben Sie im Umgang mit Alzheimer-Kranken Sicherheit gewonnen und gelernt, wie Sie am besten mit Ihnen Kontakt aufnehmen können. Eine offene Diskussionsrunde im Anschluss ist erwünscht.

Dr. Claudia Bignion, Ärztin, Rainer Obrowski, Germanist

36165 Konstanz
Do, 01.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36166 Stockach
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Kaerstin Mampe:

Die verschiedenen Stadien der Alzheimer Krankheit

Menschen mit Demenz brauchen Unterstützung – meist rund um die Uhr. Pflegende Angehörige und professionell in der gesundheitlichen Versorgung Tätige benötigen ausreichende Kenntnisse über Krankheitsbilder und -verläufe, Therapiemöglichkeiten, angemessene Formen der Kommunikation, der Ernährung, der Bewegung sowie geeignete Maßnahmen der Wohnungsanpassung. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über Demenz wissen wollen und Betroffene und Angehörige unterstützen wollen.

Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen

36125 Singen
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36126 Stockach
Di, 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36127 Stockach
Kaerstin Mampe:

Umgang und Kommunikation mit demenziell Erkrankten

Im Verlauf einer Demenzerkrankung wird es immer schwerer, sich gegenseitig zu verstehen. Jeder Kontakt- und Kommunikationsversuch wird zu einer beiderseitigen Herausforderung. Die im Vortrag beschriebenen Hintergründe, Anregungen und Tipps bieten eine Vielzahl von unmittelbar einsetzbaren Hilfen für medizinisch, pflegerisch oder psychosozial qualifizierte Berufsgruppen. Aber auch Menschen ohne spezielle Qualifikation wie Angehörige, Freunde oder freiwillige Helfer können sie sofort, ohne eine spezielle Schulung, nutzen.

Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36140 Mühlhausen-Ehingen
Christoph Meßmer:

Hilfe, ich bin allergisch!

Was kann ich tun?

Heuschnupfen, Lebensmittel, Tierhaare, etc. In den letzten Jahren nehmen Allergien immer mehr zu. Dabei kann eine Allergie nicht nur unangenehm sein, sondern sich im Extremfall bis zum Schock mit Herz-Kreislaufstillstand entwickeln. Aber warum reagiert unser Organismus zunehmend auf harmlose Stoffe wie Lebensmittel, Pollen, Tierhaare etc. allergisch? Neben interessanter Hintergrundinformation zeigt Heilpraktiker Christoph Meßmer in seinem Vortrag wirkungsvolle Behandlungsmethoden aus der alternativen Medizin auf.

Christoph Meßmer, Heilpraktiker
Mi, 07.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Grund- und Werkrealschule · 6,00 €

36150 Konstanz
Sabrina Gundert:

Leben mit Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein Merkmal, das bislang kaum erforscht wurde. Hochsensibilität ist keine Krankheit, doch können durch ständige Übereizung Krankheiten entstehen, oft reagieren Hochsensible auch psychosomatisch. Der Vortrag informiert über das Thema, geht auf Hintergründe, Auswirkungen und den möglichen Umgang mit der Hochsensibilität im eigenen Leben ein. Anschließend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Sabrina Gundert, Coach, Autorin und Journalistin
Mo, 09.11.15, 18.30-20.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Karina Gütges:

Resilienz

Sieben Faktoren zur Stärkung der eigenen Kompetenzen

Das moderne Leben konfrontiert uns immer wieder mit herausfordernden und stressigen Situationen. Resilienz bezeichnet man auch als seelische Widerstandskraft. Wir bilden unsere Resilienzfähigkeit bereits in der Kindheit aus, können sie aber auch als Erwachsene stärken und weiter ausbauen. Im Vortrag werden die sieben Faktoren zur Stärkung der Resilienz vorgestellt und durch Übungen erfahrbar.

Karina Gütges
Heilpraktikerin für Psychotherapie

36151 Stockach
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36152 Singen
Di, 17.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36135 Konstanz

Keine Angst mehr vorm Fliegen

Als ehemalige Chefstewardess mit 30jähriger Flugerfahrung und Trainerin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson vermittelt die Dozentin, wie Sie in Zukunft entspannt

fliegen können. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie. Sollten Sie an körperlichen oder psychischen Krankheiten leiden, die Ihnen beim Entspannungstraining möglicherweise Probleme bereiten, konsultieren Sie bitte vor dem Seminar einen Arzt oder Therapeuten. Max. 10 TN

Inge Glaubitz, Chefstewardess, Trainerin
Sa, 10.10.15, 14.00-17.45 Uhr, vhs · 80,00 €

36160 Konstanz
Dr. Rolf Tränkle:

Wege aus der Burnout-Falle

vhs + KVBW

Der Prozess des Ausbrennens vollzieht sich in der Regel schleichend. Wertvolle Hinweise des Körpers, die das Ungleichgewicht aus Anstrengungen und verfügbaren Kräften anzeigen, werden unter dem Druck der alltäglichen Anforderungen oft lange Zeit übergangen. Der Referent erläutert, welche Frühwarnsignale einen Burnoutprozess anzeigen, wie diese Entwicklung aufgehalten werden kann und welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen. Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen.

Dr. Rolf Tränkle, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie
Do, 22.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36161 Singen
Dr. Rolf Tränkle:

Depression Krankheit oder Krise

vhs + KVBW

Seelische Erkrankungen werden in der Öffentlichkeit zunehmend akzeptiert. Zwischen einer niedergeschlagenen Stimmung, die jeder Mensch einmal durchmacht, und schweren Erkrankungen, die sogar zum Suizid führen können, liegen eine Vielzahl an Ausprägungen. Die therapeutischen Möglichkeiten reichen von der Gesprächstherapie zur Überwindung eines belastenden Konflikts über aufwändigere Psychotherapieverfahren bis hin zu einer unter Umständen zwingend notwendigen medikamentösen Behandlung. Der Vortrag soll Laien eine bessere Übersicht verschaffen über den Krankheitsbegriff und die verschiedenen therapeutischen Ansätze. Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen.

Dr. Rolf Tränkle, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie
Do, 12.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36167 Konstanz

Depressive Stimmungen meistern

Unter wiederkehrenden depressiven Stimmungen leiden viele Menschen. In diesem Seminar erarbeiten Sie einfache Techniken, die Sie in solchen Situationen anwenden können. Sie erhalten theoretische Hintergründe über das Entstehen von Depressionen und darüber, wie Sie eine depressive Stimmung von einer schwerwiegenden Depression unterscheiden können, bei der Sie einen Arzt aufsuchen sollen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte

Irene Sallinger, Dipl. Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 12.12.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 €

36101 Konstanz

Sterben, Tod und Trauer einen Platz im Leben geben

Jetzt fühl ich mich sicherer

vhs + Hospiz Konstanz e.V. + Seniorenzentrum für der Stadt Konstanz

Meistens versuchen wir, die Themen Sterben, Tod und Trauer zu umgehen. Oft fehlt uns Erfahrung im direkten Kontakt mit Sterbenden und Trauernden. Der Kurs möchte Ihnen Raum geben und Sie dazu ermutigen, sich mit diesem schwierigen Thema auseinander zu setzen, damit der Umgang mit Anderen in Grenzsituationen selbstverständlicher wird. Beide Kursleiterinnen sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Hospitz Konstanz, qualifiziert und erfahren und aufgrund eigener Erlebnisse ist ihnen der Umgang mit den Themen vertraut.

Elke Hutzenlaub, Veronika Bohner
Fr, 06.11.15, 19.00-21.30 Uhr
Sa, 07.11.15, 09.30-17.00 Uhr
Haus am Park · 25,00 € /Paare 40,00 €
Anmeldeschluss: 25.10.15

Dr. Claudia Bignion:

Suizid

Mit einer PowerPoint Präsentation beleuchtet Claudia Bignion die Ursachen, die in unserer Gesellschaft zum Freitod führen. Sie liest aus ihrem Buch zum Thema „Suizid" vor, in dem sie Fälle aus ihrer Notarzttätigkeit, aus einer empathischen Distanz, analysiert. Weiterhin beschäftigt sie sich mit dem Thema der Suizidprävention. Dieser Vortrag ist als Informationsquelle, Lebenshilfe und Ratgeber konzipiert. Eine Diskussionsrunde am Ende des Vortrags ist erwünscht.

Dr. Claudia Bignion, Ärztin

36170 Konstanz
Mi, 11.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36171 Singen
Mi, 27.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Führungen & Besichtigungen

Zu allen Führungen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

11901 Konstanz

Dämmerschoppenbummel durch Alt-Konstanz

Geheimnisvoll-romantische Niederburg

Die Niederburg: Romantische, mittelalterliche alte Gassen mit heimeligen Weinstuben, historisch betrachtet der älteste Stadtteil mit rund tausendjährigen Häusern, die viel erzählen könnten. Einige Geschichten wollen wir ihnen entlocken. Aber ein Wein- und Genießerviertel sollte man nicht ganz nüchtern betrachten. Darum laben wir uns bei dem Rundgang auch an einem Bierchen und enden in einer typischen Weinstube bei einem Gläschen Rebensaft.

Manfred Kammerlander, Stadtführer
Fr, 11.09.15, 17.00-19.30 Uhr
Treffpunkt: Münsterplatz, Römerpyramide
14,00 € inkl. 1 Bier, Butterbrezele und Wein

In privaten Mauern

11905 Konstanz

Das Gartendenkmal Stiegeler

1918 erwarb Kommerzienrat Wilhelm Stiegeler eine ausgebeutete Kiesgrube. Er lies das Gelände aufschütten, einen englischen Landschaftsgarten anlegen und unter Albert Speer seine Villa errichten. Der Park ist größtenteils unverändert und bildet am Konstanzer Seeufer ein einmaliges Ensemble. Park und Gebäude sind privat bewohnt. Seit mehr als drei Jahrzenten widmet sich Elisabeth Stiegeler der Weiterentwicklung des Gartens. Bei dieser geführten Begehung lernen Sie das Gartendenkmal, die Architektur der Häuser, die Geschichte und die Architektur der Gartenanlage kennen.

Elisabeth Stiegeler
Fr, 25.09.15, 17.00-18.00 Uhr, Treffpunkt: 16.55 Uhr Platz vor der Therme · 9,00 €, nur bei gutem Wetter.

11906 Konstanz

Kloster Zoffingen und Haus zum Vorderen Tanz

Zahlreiche faszinierende Bauten aus der Geschichte der Stadt bleiben unbekannt, weil sie als Privathäuser oder -wohnungen der Öffentlichkeit nicht zugänglich sind. Dieser Rundgang führt in das einzige, die Säkularisation überlebende Kloster, das Dominikanerinnenkloster Zoffingen in der Niederburg. In diesem Konvent werden wir den Kreuzgang, die Kirche sowie die Krypta und andere verborgene Schätze entdecken. Dann geht es zum Haus „Vorderer Tanz". Hier wird uns Frau Schindele die Konstanzer Stube zeigen.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 24.10.15, 14.30-17.00 Uhr
Treffpunkt: Kloster Zoffingen, Brückengasse
11,00 € inkl. 3,00 € Eintritt Kloster Zoffingen

11907 Konstanz

Haus zum Vorderen Tanz und Kloster Zoffingen

Im Haus „Vorderer Tanz" wird uns Frau Schindele die Konstanzer Stube zeigen. Dieser Rundgang führt weiter in das einzige, die Säkularisation überlebende Kloster der Stadt, das 1257 gegründeten Dominikanerinnenkloster Zoffingen in der Niederburg. In diesem Konvent werden wir den Kreuzgang, die Kirche sowie die Krypta und andere verborgene Schätze entdecken.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 16.01.16, 14.30-17.00 Uhr
Treffpunkt: Mariensäule am Münsterhügel
11,00 € inkl. 3,00 € Eintritt Kloster Zoffingen

11908 Konstanz

Das Haus „zum Delphin“

Die Führung am Reformationstag widmet sich dem Haus „zum Delphin“. Dieses Haus ist ein Dokument spätgotischer Wohn- und Lebenskultur und das einzige Wohnhaus, das seit dem späten Mittelalter kaum verändert wurde und in dieser Qualität erhalten ist. Hier findet sich die Hieronymus-Stube mit einer gotischen Bretterdecke, die von über 500jährigen, schmiedeeisernen Nägeln zusammengehalten wird. Das Zimmer im zweiten Obergeschoss ist nach Hieronymus von Prag benannt. Ihm diente das Haus „zum Delphin“ als Quartier.

Daniel Groß, Stadtführer
Sa, 31.10.15, 14.30-15.30 Uhr
Treffpunkt: Haus „zum Delphin“ · 8,00 €

Stadtteilrundgang

11910 Konstanz

Wollmatingen mal ganz anders

Mit Daniel Groß von Kirche bis Engelsteig

Der Wollmatinger Ortshistoriker Daniel Groß führt durch die Geschichte des ehemals eigenständigen Dorfes. Beginnend bei der Kirche St. Martin führt der Rundgang über bestehende und gut erhaltene Bauernhäuser und Gutshöfe bis zum alten Rathaus. Dabei wird das ehemalige Ortsbild von Wollmatingen mit Zeichnungen und Aufnahmen aus vergangenen Zeiten wieder lebendig.

Daniel Groß, Stadtführer
So, 11.10.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: St. Martinskirche
Wollmatingen · 8,00 €

11911 Konstanz

Wer kennt Stadelhofen?

Bei einem Rundgang durch den südlichsten Stadtteil von Konstanz, das ehemaligen Gerberviertel, werden mache unbekannte Stellen gezeigt und interessante Geschichten erzählt. Zum Abschluss wird das Schnetztor besucht, wo die Möglichkeit zu Umtrunk und Austausch besteht.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 21.11.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Rosgartenmuseum · 8,00 €

11918 Konstanz

Stadtführung zur Konstanzer Fasnet

Seit dem späten Mittelalter ist der Brauch, Fasnet zu feiern, in Konstanz belegt. Von der wilden Straßenfasnet bis hin zur befrackten Saalfasnacht will die Führung an ausgewählten Orten einige Aspekte dieses Brauches in Vergangenheit und Gegenwart vorstellen. Lassen Sie sich in die Geheimnisse der Konstanzer Fasnet einweihen.

Daniel Groß, Stadtführer
Sa, 21.11.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Schnetztor · 8,00 €

Geschichte erleben

Zu allen Führungen ist eine Anmeldung zwingend erforderlich

11919 Konstanz

Gastlichkeit und Vergnügen beim Konstanzer Konzil

Führung mit musikalischen Überraschungen

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Spiel und Spaß hält sie flexibel und macht locker. Das wusste man schon im Mittelalter, gleichzeitig gab es zeremonielle Formen des einen und anderen, die Hierarchie und Macht zeigten und stabilisierten. Den Spaziergang durch das Konstanz der Konzilzeit begleitet der Singkreis Darja Godec und Freunde mit Liedern von Oswald von Wolkenstein und anderen. Gudrun Schnekenburger erzählt Geschichten vom Essen, Tafeln, Baden und Kosen, Musizieren, Theaterspielen und Gestech.

Dr. Gudrun Schnekenburger, Historikerin, Singkreis Darja Godec
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Treffpunkt: Münster Hauptportal · 10,00 €

11915 Konstanz

Vom gelben Fleck zum gelben Stern

Jüdisches Leben in Konstanz vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert.

Die Geschichte der Juden in Konstanz, bei einem Stadtrundgang zu historischen Objekten, Plätzen und Straßen erzählt: von den frühen Pogromen, der Vertreibung aus der Stadt, der Wiederansiedlung im 19. Jahrhundert bis hin zur Diskriminierung, den Arisierungen, dem Zwang zur Emigration und den Deportationen während des Nationalsozialismus. Ein Besuch im Betsaal der jüdischen Gemeinde in Konstanz ist geplant.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 03.10.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Hafenuhr · 8,00 €

11916 Konstanz

Klöster, Klerus, Stadt

Bindungen und Konflikte im mittelalterlichen Konstanz

Stephansschulhaus, Inselhotel, Archäologisches Landesmuseum, Stadtarchiv und die Dreifaltigkeitskirche: bis heute prägen Bauten der mittelalterlichen Klöster das Stadtbild, auch wenn sie schon vor 200 Jahren ihre eigentliche Funktion verloren haben. Die Klöster prägten, wie in anderen mittelalterlichen Städten, das Leben, Sterben und Wirtschaften nachhaltig. Die Führung zeigt das geistliche, soziale und wirtschaftliche Wirken der Orden im mittelalterlichen Konstanz.

Dr. Gudrun Schnekenburger, Historikerin
Do, 22.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Treffpunkt: vor dem Münsterportal · 8,00 €

11909 Konstanz

Die Geschichte von St. Katharina

vhs + Erlebniswald Mainau

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts bereits ließ der Großherzog von Baden eine Gaststätte auf dem Gelände des einstigen Wallfahrtsortes einrichten, nachdem 1808 das Kloster aufgehoben worden war. Seitdem war St. Katharina ein beliebtes Ausflugsziel. Der Wollmatinger Ortshistoriker Daniel Groß erzählt die Geschichte anhand von alten Bildern, beim gutem Wetter draußen (bitte warme Kleidung), bei schlechtem Wetter im Gewölbekeller bei Glühwein und Grillwurst.

Daniel Groß, Stadtführer
Fr, 23.10.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Kloster St. Katharina, Erlebniswald Mainau · 15,00 € inkl. Glühwein, Grillwurst

11917 Konstanz

Päpste, Ketzer Kurtisanen

Auf den Spuren des Konstanzer Konzils

Das Konzil in Konstanz war ein politisches und kulturelles Ereignis ersten Ranges. In diesen Jahren war Konstanz das Zentrum Europas und man kann sich vorstellen, wie sehr dieses Ereignis die beschauliche Stadt verändert hat. In einem ca. zweistündigen Rundgang wird das große historische Ereignis an Originalschauplätzen wieder lebendig.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 14.11.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Hafenuhr · 8,00 €

11920 Konstanz

Auf den Spuren von Jan Hus

Bei einem etwa eineinhalb bis zweistündigen Rundgang durch Konstanz werden an Originalschauplätzen der böhmische Reformator Hus (ca. 1370-1415) anhand von Quellen und Dokumenten durch den Historiker und Stadtführer Hans-Peter Metzger vorgestellt. Die Führung endet am Gedenkstein im Paradies.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
Sa, 17.10.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Inselhotel · 8,00 €

11931 Stockach

Die historische Oberstadt von Stockach

Auf einem stimmungsvollen Rundgang wird die Geschichte der ehemals vorderösterreichischen bzw. badischen Amtsstadt kurzweilig dargelegt. In der mit kurzen Anekdoten gespickten Führung wird ein Bogen von den ersten Siedlungsspuren bis hin zur Gegenwart gespannt. Dabei werden so manche Fragen beantwortet: Was passierte mit der Nellenburg? Warum heißt das Stadtfest „Schweizerfeiertag“? Wie entstand das Hohe Grobgünstige Narrengericht?

Dr. Yvonne Istas, Stadtmuseum Stockach
Stadtführungen finden an folgenden Terminen statt:
So, 20.09./ 18.10./ 08.11./ 13.12.2015
jeweils 15.00-16.00 Uhr
Treffpunkt: Altes Forstamt · 3,00 €, Kinder frei

Themenwoche „Heimat“

11925 Konstanz

Die unterirdische Barbarakapelle auf der Nordseite des Münsters

Im Jahre 1401 wurde die Kapelle im Innenhof des damals noch vollständigen Kreuzganges zusammen mit einem Ölberg gebaut. Im 19. Jahrhundert wurde die Kapelle zugeschüttet. 1957 wurde im Zuge des umgestalteten Platzes die Kapelle wieder freigelegt. Leider ist diese Führung für Gehbehinderte nicht geeignet. Einstieg per Leiter, schmutzfeste Kleidung angeraten, Damen möglichst keine Röcke!

Konrad Schatz, Münstermesner a.D.
Di, 06.10.15, 16.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Römerpyramide Münsterplatz · 8,00 €

11926 Konstanz

Der Dachstuhl des Konstanzer Münsters

Als höchstes Gebäude der historischen Altstadt prägt das Münster, die ehemalige Bischofskirche, mit seinem markanten Umriss bis heute das Stadtbild. Architektonisch handelt es sich um eine der größten romanischen Kirchen Südwestdeutschlands. Der langjährige Münstermessner Konrad Schatz zeigt den Dachstuhl, der zwischen 1100 und 1250 errichtet wurde und stattet anschließend auch den 16 Glocken der Kirche einen Besuch ab.

Konrad Schatz, Münstermesner a.D.
Mi, 07.10.15, 16.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: Römerpyramide, Münsterplatz · 8,00 €

11927 Konstanz

Die Schatzkammer von St. Stephan

Lange verbarg der Stahlschrank in der Sakristei den umfangreichen Kirchenschatz der Konstanzer St. Stephanskirche. Kunsthandwerklich bedeutende Silberarbeiten, vor allem von Konstanzer und Augsburger Meistern in Form von Heiligenfiguren und Leuchtern sowie umfangreiche Vasa Sacra wurden seit 2007 behutsam gereinigt und für die Präsentation in der Schatzkammer vorbereitet.

Konrad Schatz, Münstermesner a.D.
Do, 08.10.15, 16.00-17.30 Uhr
Treffpunkt: Hauptportal von St. Stephan · 8,00 €

Besichtigungen

Zu allen Führungen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

11935 Konstanz

Was macht eigentlich GATC?

vhs + GATC Biotech + BioLago

Die GATC Biotech AG mit Sitz in Konstanz ist ein führender Anbieter molekularbiologischer Dienstleistungen. Bislang hat GATC Biotech mehr als 8 Millionen Proben, zehntausende Genome von Bakterien, Pflanzen und anderen Organismen sowie hunderte Humangenome sequenziert. Aber wie macht man das? Wie sehen die Labore aus? Gibt es Grenzen? Wir laden Sie ein, Einblicke in die Labore einer der erfolgreichsten Konstanzer Firmen zu nehmen.

Dr. Helge Schnerr, Head of Marketing & Communications
Mi, 20.01.16, 17.00-18.00 Uhr
Treffpunkt: GATC Biotech · 8,00 €

TIPP

Bitte beachten Sie auch den Vortrag „Krebs aufspüren, bevor er wirklich da ist“ auf S. 9

11936 Konstanz

Die Gottlieber-Hüppen Manufaktur

Vor 87 Jahren, hat alles angefangen. Ganz klein. Elisabeth Wegeli wurde von ihrer Nachbarin in die Kunst des Hüppenbackens eingeführt. Heute, viele Jahre später, sind die Gottlieber Hüppen bis weit über die Landesgrenzen hinaus als einzigartiger Genuss bekannt. Sie gehören zum kulinarischen Erbe der Schweiz. Besuchen Sie mit uns den inhabergeführten Manufakturbetrieb direkt am idyllischen Seerhein/Bodensee in Gottlieben, wo die hauchzarten warmen Crêpes immer noch einzeln gebacken und gerollt werden.

Anke Wolfermann
Di, 03.11.15, 14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt: Gottlieben 6 · 8,00 €

11937 Konstanz

Sternwarte und Planetarium

Seit dem Jahr 1976 betreibt die Astronomische Vereinigung Kreuzlingen die Volkssternwarte am Stadtrand von Kreuzlingen. Im Jahr 2002 wurde die Sternwarte um das Planetarium erweitert und zieht jährlich rund 20'000 Besucherinnen und Besucher an. Mittels modernster Technologie wird hier Wissen über unser Sonnensystem und das Milchstraßensystem mit seinen Milliarden von Sternen vermittelt. Lernen Sie die Sternwarte und das Planetarium Kreuzlingen mit einer Führung durch das Gebäude kennen und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen.

Joseph Stalder
Mo, 16.11.15, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt: Kreuzlingen, Breitenrainstr. 21 · 9,00 €

TIPP

Bitte beachten Sie den Kurs:
Wie macht man astronomische Beobachtungen, ab dem 22.09. auf S. 9

11938 Konstanz

Besuch im Kloster Hegne

Das aus dem 16. Jahrhundert stammende Schloss Hegne wurde 1892 vom Orden der barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz erworben und zu einem Kloster umgestaltet. Nach der Seligsprechung der in der Krypta der Klosterkirche begrabenen Schwester Ulrika ist dieser Ort zu einem Pilgerziel für viele Menschen geworden. Lernen Sie bei einem Rundgang das Kloster mit seiner beeindruckenden Krypta kennen und erfahren Sie mehr über diesen besonderen Ort christlicher Spiritualität.

Anke Wolfermann
Do, 01.10.15, 17.00-18.30 Uhr
Treffpunkt: Hegne, vor der Klosterpforte · 8,00 €

10061 Konstanz

Besuch in der Synagoge St. Gallen

Das architekturhistorisch bedeutende Bauwerk, der berühmten Schweizer Architekten Chiodera und Tschudy wurde nach nur einjähriger Bauzeit 1881 vollendet. Sie blieb bis heute fast nahezu unverändert; ihr detailreiches Dekor stellt ein einzigartiges Beispiel gut erhaltener, orientalisierender Architektur dar. Die Synagoge ähnelt in ihrem Erscheinungsbild dem zerstörten Gebetshaus in Konstanz. Frau Patricia Guggenheim wird die Geschichte der Synagoge erläutern und die Architektur erklären.

Hans-Peter Metzger, Historiker, Stadtführer
So, 25.10.15, 14.00-15.30 Uhr
Treffpunkt: St. Gallen, vor der Synagoge, Frongartenstraße 16, eigene Anreise · 8,00 €

11930 Stockach

Führung durch die Ausstellung

Mystik am Bodensee

Vom Mittelalter bis zur Moderne

Zum ersten Mal widmet sich eine Ausstellung der Geschichte der Mystik am Bodensee vom Mittelalter bis zur Moderne. Mehr als 80 Exponate aus 1.000 Jahren Kultur- und Geistesgeschichte veranschaulichen die Besonderheiten der Mystik in ihren unterschiedlichen Erscheinungen und Facetten. Nach dem Besuch der Ausstellung führt Gudrun Schnekenburger noch in das Nikolausmünster, die Franziskanerkirche und die Wallfahrtskirche St. Jodok.

Dr. Gudrun Schnekenburger, Historikerin
Sa, 07.11.15, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Überlingen, Städt. Museum
10,00 € + Eintritt, ist vor Ort zu zahlen

Ausstellungsführungen

Anlässlich der Ausstellung „Ostdeutschland im Blick von Evelyn Richter und Werner Lieberknecht" vom 24.09. bis 20.10.15 im Bildungsturm

Kuratorinnenführung durch die Ausstellung

vhs + Projektgruppe Fotografie am Bodensee + Stadt Konstanz

Bei dieser Führung sehen Sie die Exponate aus ganz neuem Blickwinkel, denn die Ausstellung möchte zum einen auf die Fotografie als ein Medium des intensiven Beobachtens und des Entdeckens aufmerksam machen, zum anderen auch Geschichte dokumentieren.

Bildungsturm · 5,00 € Führung inkl. Eintritt
Anmeldung unbedingt erforderlich.

20006 Konstanz

Franzis von Stechow
Di, 06.10.15, 17.00-18.00 Uhr

20007 Konstanz

Dorothea Cremer-Schacht
Di, 13.10.15, 17.00-18.00 Uhr

Wanderungen

11950 Konstanz

Schlösser-Wanderung am Untersee

Schloss Arenenberg, Salenstein, Eugensberg, Ruine Sandegg und Louisenberg, liegen in Traumlagen dicht beieinander. An mehreren herrlichen Ausblicken erfahren Sie viel über das Leben von Königin Hortense und ihrem Sohn Louis Napoléon, die hier lebten. Durch wildromantische Tobel geht es von Schloss zu Schloss, mit Informationen über deren einstige „Geister" und Bewohner. Auch die alten Fresken in der sonst geschlossenen St. Aloisius-Kapelle werden zu sehen sein. Wegstrecke ca. 6 km.

Manfred Kammerlander, Bodensee-Guide
Fr, 25.09.15, 15.00-18.30 Uhr
Treffpunkt: Bahnh. Mannenbach-Salenstein
11,50 €

11951 Singen

Herbstwanderung durch die Wutachflühen

Geführte Wanderung auf zum Teil schmalen Pfaden durch die canyonartigen Wutachflühen zwischen Achdorf und Grimmelshofen, vorbei an spektakulären Ausblicken und schroffen Muschelkalkfelsen. Wir erleben die beeindruckende Herbstfärbung des Schluchtwaldes und erhalten an ausgewählten Stellen naturkundliche und geschichtliche Erläuterungen. Es besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten mit der „Sauschwänzlebahn" ab Lausheim–Blumegg zurückzufahren. Wegstrecke ca. 12 km, Trittsicherheit erforderlich.

Bitte mitbringen: Rucksackverpflegung, geeignetes Schuhwerk

Gerd Schneider, pensionierter Förster
Sa, 03.10.15, 09.30-15.30 Uhr
Treffpunkt: Blumberg, Bahnhof Zollhaus · 17,50 €

11955 Stockach

Den Herbst schmecken

vhs + UmweltZentrum Stockach

Auf einem Wildkräuterspaziergang mit dem UmweltZentrum Stockach lernen Sie zahlreiche Pflanzen unserer Region kennen, erfahren Interessantes über deren Verwertungsmöglichkeiten in der Küche sowie in der Volksheilkunde. Darüber hinaus können Sie bei einer herrlichen Verköstigung in der Natur aus Wildkräutern zubereitete Delikatessen genießen. Und natürlich gibt es zum Mitnehmen jede Menge Rezepte.

Bitte mitbringen: Behälter, kleines Trinkglas

Sabrina Molkenthin, Helga Hauser
Sa, 26.09.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Unterhalb der Nellenburg, Nellenburgstraße · 10,00 €, Kinder kostenfrei

Wilde Kräuterwanderung

Herbstzeit-Früchtezeit

Die Natur beschenkt uns im Laufe des Jahres nicht nur mit vielen Wildkräutern, sondern auch mit vielen Wildfrüchten. Bei einer herbstlichen Wanderung lernen Sie allerlei Wildkräuter und Wildfrüchte kennen. Diese bereichern unseren Speiseplan und haben eine große Bedeutung in der Volksheilkunde. Anschließend stärken Sie sich mit kleinen Kostbarkeiten aus der Natur.

Bitte mitbringen: Korb zum Sammeln, Schere, geeignetes Schuhwerk

Hanna Blohm, Kräuterpädagogin

11956 Mühlingen
Sa, 19.09.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus · 17,00 € inkl. Imbiss

11957 Mühlhausen-Ehingen
So, 27.09.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kath. Kirche · 17,00 € inkl. Imbiss

Studienreisen 2016

Die ausführliche Beschreibung der Reisen finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de oder fordern Sie einen Flyer an.

11802 Konstanz

10.04.-16.04.16, Das Alto Lario

Kulturwandertage am oberen Comer See

Veranstalter: Werner Trapp, Autor und Historiker

Das Alto Lario ist eine vom Tourismus noch wenig entdeckten Landschaft rund um den oberen Comer See. Folgen Sie der „Via dei Monti Lariani" mit ihren sehenswerten Bergdörfern und Kirchen bei einer Kulturwanderung am Oberen Comer See

685,00 € DZ/FR p .Pers.; EZ + 70,00 € p. Pers.

11803 Konstanz

22.05.-28.05.16, Zwischen Schwarzwald, Reben und Rhein

Kulturwanderwoche rund um Baden-Baden

Veranstalter: Werner Trapp, Autor und Historiker

Noch heute begegnet man in Baden-Baden auf Schritt und Tritt dem Flair der Kurstadt des 19. Jahrhunderts. Geleitet wird die Kulturwanderwoche von dem in Baden-Baden geborenen und aufgewachsenen Historiker und Autor Werner Trapp. Preis bitte anfragen.

11804 Konstanz

12.06.-18.06.16, Das Bergell

Geschichte, Kunst und Natur zwischen Engadin und Comer See

Veranstalter: Werner Trapp, Autor und Historiker

Das Bergell darf zu den landschaftlich wie kulturell reizvollsten und interessantesten Tälern am Südrand der Alpen gezählt werden. Wer das Bergell durchwandert, vom Passdorf Maloja im Oberengadin bis hinab in das italienische Chiavenna, der erlebt von Talstufe zu Talstufe eine andere Vegetation mit allen Sinnen.

645,00 € DZ/DU/WC/FR p. Pers.;
EZ + 50,00 € p. Pers.

11810 Konstanz

06.02.-11.02.16, Florenz

Glanz der Renaissance

Veranstalter: vhs Aalen + TFL Tours Srl, Via S.Orlando, 3A int. 11 – 57123 Livorno – Italien

Die Stadt Florenz bietet Zeugnisse der Renaissance aus der Zeit der Medici wie keine andere Kunstmetropole Europas. Unser Wintertermin erlaubt es, die großartigen Kunstschätze in den Kirchen und Weltmuseen in Ruhe zu erleben. Zudem erleben Sie bei ausgewählten Essen die Aspekte der toskanischen Küche und Weine, die zum dichten Kunst- und Kulturerlebnis Florenz zwingend dazu gehören.

Leitung: Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
1.798,00 € DZ p. Pers.; EZ + 278,00 € p. Pers.

11811 Konstanz

12.03.-16.03.16, Madrid

Museen der Welt im Frühling

Veranstalter: vhs Aalen + Schlosser Reisen S.A. AGENCIA DE VIAJES

Auf dieser Studienreise wird ausführlich und in Ruhe die Kunstmetropole Madrid besucht. Schwerpunkt sind hier die großen Weltmuseen der spanischen Hauptstadt. Auf den Stadtrundgängen sehen Sie aber auch die verschiedenen Stadtviertel vom beschaulichen Dichterviertel bis zur Pracht der Gran Via.

Leitung: Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
1090,00 € DZ p. Pers.; EZ + 132,00 € p. Pers.

11812 Konstanz

16.03.-29.03.16, Die Höhepunkte Zentralspaniens, der Extremadura und Kastiliens

Veranstalter: vhs Aalen + Schlosser Reisen S.A. AGENCIA DE VIAJES

Auf dieser Studienreise erleben Sie auf einer ausführlichen Rundfahrt die Höhepunkte der Kunst- und Kulturgeschichte Zentralspaniens. Die Geschichte der Habsburger bildet einen roten Faden der Reise. Der Reisetermin wurde bewusst so ausgewählt, damit Sie auch einen Eindruck von den faszinierenden Prozessionen der Karwoche erleben können.

Leitung: Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
3660,00 € DZ p. Pers.; EZ + 533,00 € p. Pers.

11813 Konstanz

14.05.-29.05.16, Marokko

Rund um den Hohen Atlas

Veranstalter: vhs Aalen + UNIque Reisen GmbH & Co. KG

Entdecken Sie auf dieser ausführlichen und intensiven Bildungsreise die alten Königsstädte, grandiose Berg- und Wüstenlandschaften sowie das moderne Marokko. Diese Reise wird Ihnen die wichtigsten Spuren der marokkanischen, aber auch der nordafrikanischen älteren sowie jüngeren Geschichte zeigen.

Dr. Kornelius Henschel
3753,00 € DZ p. Pers.; EZ + 599,00 € p. Pers.

11820 Konstanz

25.05.-28.05.16, Amsterdam & Rotterdam

Architektur als Innovationsfeld

Veranstalter: architectours GmbH, architektur Fachexkursionen

Die Niederlande sind ein Land, das seine Herausforderungen genutzt hat, um mit seiner weltweit anerkannten, bemerkenswerten Architektursprache eigene Maßstäbe zu setzen. Leben mit dem Wasser, statt gegen das Wasser, so die Devise.

Stephanie Dilpert-Röbig, M.A., Architektin
1.190 € DZ p. Pers.; EZ + 220,00 € p. Pers.

11821 Konstanz

23.07.-05.08.16, Das Erbe Tibets

Kultur & Architektur im Westhimalaya

Veranstalter: architectours GmbH, architektur Fachexkursionen

Diese Reise richtet sich an Personen, welche die Region Ladakh auf besondere Weise erfahren und durch unsere persönlichen Kontakte tiefe Einblicke in die Architektur und Kultur erhalten möchten.

Stephanie Dilpert-Röbig, M.A., Architektin
2.850 € DZ p. Pers.; EZ + 450,00 € P. Pers.

Verbraucherfragen

Vorsorge & Recht

Stefan Pfaff:

Versicherungen

Versicherungen – welche sind wichtig, auf welche kann man verzichten

Sie haben den Überblick verloren und sich verirrt im „Dschungel" der vielen Versicherungen? Jeder Bundesbürger gibt im Durchschnitt über 2.000,00 € im Jahr für Versicherungen aus. Doch welche sind wichtig und vor allem, auf welche kann man verzichten? Der erfahrene Versicherungsexperte Stefan Pfaff gibt Ihnen einen Überblick und zeigt auf, wie man in welcher Lebenssituation seinen Versicherungsbedarf gestalten sollte.

Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA)
Fachrichtung Versicherungen

11100 Singen
Mo, 05.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11101 Stockach
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Stefan Pfaff:

Altersvorsorge mit staatlicher Förderung

Viele von uns verschenken wertvolle Förderungen und Steuervorteile. Doch welches genau ist das richtige Produkt, zugeschnitten auf Ihre persönliche Situation? Riester-Rente, Rürup oder die betriebliche Altersvorsorge? Der erfahrene Versicherungsexperte Stefan Pfaff zeigt Ihnen die Möglichkeiten auf und informiert Sie über die Vor- und Nachteile.

Stefan Pfaff, Diplom-Betriebswirt (BA)
Fachrichtung Versicherungen

11102 Singen
Mo, 26.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11103 Stockach
Do, 19.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt!

11105 Konstanz
Katja Odenwald:

Wann müssen Kinder Unterhalt für ihre Eltern zahlen?

Oft reicht die Rente nicht aus um Heim- und Pflegekosten zu zahlen. Wenn die Kosten vom Sozialamt übernommen werden, dann wendet sich das Amt an die Kinder. Die Referentin erklärt, wann die Kinder für die Heim- und Pflegekosten der Eltern aufkommen müssen. Insbesondere wird besprochen, ob und inwieweit Pflege- und Heimkosten von dem Einkommen und Vermögen der Kinder bezahlt werden müssen.

Katja Odenwald, Fachanwältin für Familienrecht
Mi, 13.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Daniel Bek:

Trennung was nun?

Informationen zum Familienrecht

Trennungsunterhalt, Umgangsrecht, Sorgerecht, wer bekommt die Wohnung? Wie geht eine Scheidung? Worauf muss ich achten? Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es, ohne ein langwieriges Gerichtsverfahren durchzuführen? Der Vortrag führt in die grundsätzlichen Fragen ein, welche sich im Zusammenhang mit einer Ehescheidung stellen. Es werden die Vor- und Nachteile einer Mediation und das Konsensualverfahren der Cooperativen Praxis vorgestellt.

Daniel Bek, Fachanwalt für Familienrecht, Mediator BAFM, Cooperative Praxis

11106 Singen
Do, 22.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11107 Konstanz
Do, 14.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11108 Konstanz
Benjamin Schmidt:

Testament oder lebzeitige Übertragung der Immobilie

Die eigene Immobilie ist bei vielen Menschen das Lebenswerk, in dem viel Arbeit und Geld steckt. Wichtig ist deshalb eine kluge Regelung für den Fall der Fälle. Die eigene Absicherung, die des Partners und steuerliche Erwägungen sind hierbei zentrale Punkte. Benjamin Schmidt erklärt die verschiedenen Möglichkeiten und vermittelt Wissenswertes zu Testament, Schenkung- und Erbschaftsteuer. Alle Teilnehmer erhalten Vortragsunterlagen.

Benjamin Schmidt, Fachanwalt für Erbrecht
Mo, 05.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11109 Singen
Benjamin Schmidt:

Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Bei Testamenten können bereits kleine Fehler einen jahrelangen Erbrechtsstreit zur Folge haben. Regeln Sie Ihren Nachlass vorausschauend und klug, um Ihrer Familie später Probleme zu ersparen. Sorgen Sie durch klare Bestimmungen auch für Alter und Krankheit vor. Benjamin Schmidt erklärt Wissenswertes zur Testamentsgestaltung und vermittelt grundlegende Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Alle Teilnehmer erhalten Vortragsunterlagen.

Benjamin Schmidt, Fachanwalt für Erbrecht
Di, 06.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11110 Konstanz
Franz Löhr:

Das private Nachbarrecht

Das Nachbarrecht regelt grundsätzlich Rechte und Pflichten zwischen Grundstücksnachbarn. Die Gesetzeslage ist unübersichtlich, so dass einen das eigene Rechtsgefühl oftmals täuschen kann. Der Vortrag gibt einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen und über verschiedene Einzelregelungen. Er ist als Einführung für Nichtjuristen gedacht und wird mit aktuellen oder immer wiederkehrenden Fällen aus der Praxis anschaulich gestaltet.

Franz Löhr, Rechtsanwalt
Di, 03.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Dr. Margarethe Spindler-Barth:

Hilfe für Opfer beim Weißen Ring

Vortrag und Diskussion

Margarethe Spindler-Barth weiß, welch mühsamen Weg Opfer gehen müssen, um einen Ausgleich für Schäden zu bekommen. Sie stellt in ihrem Vortrag den Weißen Ring und die konkrete Arbeit an einigen Beispielen vor. Neben menschlichem Beistand, sorgen die Helfer beispielsweise dafür, dass traumatisierte Opfer schnell therapeutischen Rat bekommen, begleiten sie bei Bedarf zu Gericht, Versorgungsämter, Arzt oder Polizei und helfen, bürokratische Hürden zu überwinden. Am Ende Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.

Dr. Margarethe Spindler-Barth
Außenstellenleitung Weißer Ring

11112 Singen
Di, 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11113 Konstanz
Di, 12.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

51000 Konstanz

Computer-Sicherheit – warum?

Wie schütze ich PC und Daten?

Ausführliche Beschreibung unter Computer & Internet

Fr, 15.01.16, 18.00-21.00 Uhr, vhs · 29,00 €

51002 Konstanz

Daten in der Cloud

Nutzen und Risiken

Ausführliche Beschreibung unter Computer & Internet

Do, 22.10.15, 18.00-21.00 Uhr, vhs · 42,00 €

Haus & Hobby

Dr. Susan Rößner:

Plastikfrei leben – geht das?

Viele versuchen, ihren Plastikkonsum zu reduzieren, wissen aber nicht so recht wie. Der Vortrag zeigt auf, warum es sich lohnt, weniger Plastik zu kaufen, wie man seinen Einkauf gestalten kann und was selbstgemachte Alternativen sein können – wie zum Beispiel die Verwendung alter Hausmittel zum Putzen.

Dr. Susan Rößner
11120 Konstanz
Di, 10.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11121 Stockach
Do, 14.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11122 Konstanz
Gitta Schreiber:

Mein Zuhause – mein Wohlfühlort

Unser Zuhause – ein Ort, an dem sich die Seele wohlfühlen sollte. Anfangs gestalten wir die Räume noch liebevoll. Der Alltag aber lässt das wohltuende Ambiente verblassen wie die Farbe an der Wand. Damit unsere Lebensräume wieder zu uns passen, kann es mit einem Blick auf die eigenen (Wohn)Bedürfnisse ohne großen Aufwand, jedoch mit viel kreativer Gestaltungsfreude gelingen, diesen Einklang (wieder) herzustellen. Praxisnah und leicht verständlich.

Gitta Schreiber, Coach
Mo, 26.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11123 Konstanz

Entrümpeln befreit

Vom Festhalten und Loslassen

Der moderne Mensch scheint seine archetypischen Verhaltensmuster des Hortens noch inne zu haben – denn im Laufe der Jahre sammeln sich bei Vielen so mancherlei Dinge an, von denen man sich nur schwer trennen kann. Mental und emotional wirkt sich dies auf die Atmosphäre der Räume und auf das Wohlbefinden der sich hierin aufhaltenden Menschen aus. Gezieltes, strukturiertes Entrümpeln kann sehr heilsam sein – für ein gewünschtes Wohlgefühl mit mehr Spaß und Leichtigkeit im Alltag!

Gitta Schreiber, Coach
Mo, 02.11.15, 18.30-21.30 Uhr, vhs · 14,00 €

11124 Konstanz

Wohnraumfarben machen mein Leben bunt

Je nach Eigenschaft und Zweck der Räume kann über die Farbwirkung Ruhe & Entspannung aber auch Anregung & Kommunikation hierin gefördert werden. Lassen Sie sich in die Welt der Farben entführen und machen Sie aus Ihrem Zuhause Ihre ganz persönliche Wohlfühloase!

Gitta Schreiber, Coach
Di, 17.11.15, 18.30-22.00 Uhr, vhs · 16,50 €

11125 Konstanz

Mein Zuhause & ich

Wohnraumgestaltung, die zu mir passt

Ein Raum vermittelt Sicherheit, Wärme und Behaglichkeit. Er inspiriert, entspannt, motiviert und fördert Kommunikation genauso wie Stille. Egal ob Sie eine neue Immobilie bauen, beziehen oder einfach Ihre Wohn- und Lebensräume umgestalten, dieses Seminar vermittelt viele Anregungen mit praxisnahen Tipps und Informationen zur ganzheitlichen Raumgestaltung.

Gitta Schreiber, Coach
Do, 19.11.15, 18.30-22.00 Uhr, vhs · 16,50 €

11126 Stockach

Daheim zuhause sein

Der Weg zum glücklichen Wohnen

Vertiefen Sie in diesem Workshop Ihr Wissen über Ihre Wohnbedürfnisse und lernen Sie, wie Raumgestaltung, Farben und Licht dazu beitragen können, sich nicht nur wohl zu fühlen, sondern auch authentisch zu sein. Erkennen Sie in spannenden Übungen Schritt für Schritt Ihre eigenen Wohnbedürfnisse. Sie erhalten viele Anregungen, wie mit Kreativität harmonisches Raumempfinden in der Praxis erreicht werden kann.

Bitte mitbringen: Fotos und Grundriss, falls vorhanden

Sylvia Sailer, Dipl. Ing. (FH) Architektur
Sa, 31.10.15, 09.30-16.00 Uhr, vhs · 31,00 €

Die Beschreibung der folgenden Kurse finden Sie unter Kunst & Handwerk

20618 Konstanz

Möbelstücken, Figuren, Vasen einen antiken Touch verleihen

Petra Hanne
Sa, 12.12.15, 9.30-17.00 Uhr
vhs · 50,50 € + ca. 45,00 € Material

20619 Konstanz

Wandgestaltung Schablonentechnik

Petra Hanne
So, 13.12.15, 9.30-17.00 Uhr
vhs · 50,50 € + ca. 45,00 € Material

20621 Gaienhofen
Kränze aus Trockenblumen binden
Gaby Ruhland
Mi, 30.09.15, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland · 17,50 € + Material

20623 Gaienhofen
Geschenke aus dem Kräutergarten
Gaby Ruhland
Mi, 07.10.15, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland · 17,50 € + Material

20625 Gaienhofen
Türkränze für die Vorweihnachtszeit
Gaby Ruhland
Mi, 04.11.15, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland· 17,50 € + Material

20627 Gaienhofen
Gestecke für festliche Anlässe
Gaby Ruhland
Mi, 20.01.16, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland· 17,50 € + Material

Orchideenpraktikum
Mainaugärtner verraten ihre Geheimnisse

vhs + Insel Mainau

Anhand von Bildern werden Ihnen die wichtigsten Gattungen und Arten vorgestellt. Dabei erfahren Sie alles Wichtige zu Standortansprüchen, Düngung, Bewässerung und Pflanzenschutz. In einem anschaulichen Praxisteil werden Ihnen das Umtopfen und die Teilung gezeigt. Weiterführende Literatur wird ausgelegt. Gerne dürfen Sie einen Problemfall der eigenen Fensterbank zum Seminar mitbringen.

Treffpunkt: Tor 21, Mainau Gärtnerei · 55,00 € inkl. Inseleintritt, Seminarunterlagen, kleine Erfrischung

11127 Konstanz
Sa, 16.01.16, 14.00-17.00 Uhr

11128 Konstanz
Sa, 30.01.16, 14.00-17.00 Uhr

11129 Konstanz
Rosenpraktikum
Mainaugärtner verraten ihre Geheimnisse

vhs + Insel Mainau

Rosen in ihrer ganzen Pracht erfreuen das Herz des Gärtners. Dafür muss jedoch Einiges getan werden. In diesem Praxisseminar erfahren und erlernen Sie alles über die richtige Pflege von Rosen, Möglichkeiten der Düngung, Standorte sowie Wege der Schädlings-, Krankheitsbekämpfung.

Sa, 07.11.15, 10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Palmenhaus · 55,00 € inkl. Inseleintritt, Seminarunterlagen, kleine Erfrischung

11134 Konstanz
Schach für Anfänger
Auch für Familien geeignet

Möchten Sie Schach spielen können? Dieser Anfängerkurs hat als Zielsetzung das Erreichen des sogenannten Bauerndiploms und wird nach den Lehrgängen des deutschen Schachverbandes durchgeführt. Geeignet auch als Familienkurs für Vater-Sohn, Mutter-Tochter oder Opa/Oma-Enkel. Mitbringen von Brett und Figuren erwünscht.

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mo ab 05.10.15, 16.00-17.30 Uhr, vhs · 120,00 €

11135 Konstanz
Schach für Fortgeschrittene
Möchten Sie Ihre Schachkenntnisse verbessern und haben Sie bereits Grundkenntnisse? Dieser Kurs hat als Zielsetzung das Erreichen des sogenannten Turmdiploms und wird nach den Lehrgängen des deutschen Schachverbandes durchgeführt. Mitbringen von Brett und Figuren erwünscht.

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mi ab 07.10.15, 16.00-17.30 Uhr, vhs · 120,00 €

Persönliche Entwicklung

Knigge

11130 Konstanz
Hans-Ulrich Lochar:
Gute Manieren machen das Leben leichter
Gute Manieren machen das Leben leichter im Beruf, im Privatleben und im Umgang mit anderen Menschen. Wer die Grundregeln beherrscht, kann in allen Lebenslagen punkten. Uli Lochar, langjähriger Serviermeister und Fachlehrer an der Landesberufsschule für das Hotel- und Gaststättengewerbe und Benimm–Experte in SWR 4, wendet sich humorvoll an alle Altersstufen, denn bei einem Bewerbungsgespräch kommt es auf gute Manieren eben auch an – nicht nur auf Schulabschlüsse oder Zertifikate.

Hans-Ulrich Lochar, ehem. Fachlehrer
Mi, 07.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11131 Singen
Basis-Kurs „Knigge“
Nie mehr unsicher beim perfekten Dinner

Gutes Benehmen und sicheres Auftreten sind ein Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Das Seminar mit Andrea Kuhnen, Trainerin für Business und Etikette (IHK), vermittelt Grundlagen in den Bereichen korrekte Begrüßung und Verabschiedung, Bekannt machen und Vorstellen, Dresscode, Umgang mit dem Smartphone in Gesellschaft, die Kunst des Smalltalks, die richtige Tischkultur und Sitzordnung, Besteck und Gedeck – was ist wofür. Max. 10 Personen.

Andrea Kuhnen, Hotelmeisterin
Di, 03.11.15, 18.30-21.30 Uhr, vhs · 24,00 €

11132 Singen
Stilvoll Feste feiern
Rund um Hochzeit, Geburtstag oder Party

Ein Abend rund um das Thema traumhafte Feste feiern. Egal ob großes Familienfest, Firmenfeier oder Party, Andrea Kuhnen hilft Ihnen, dass der Traum nicht zum Albtraum wird. Mit dem 1 x 1 für den großen Event nutzen Sie die Tipps und Tricks vom Profi.

Andrea Kuhnen, Hotelmeisterin
Mi, 28.10.15, 18.30-21.30 Uhr, vhs · 24,00 €

Work-Life-Balance

36135 Konstanz
Keine Angst vorm Fliegen
Als ehemalige Chefstewardess mit 30-jähriger Flugerfahrung und Trainerin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson vermittelt die Dozentin, wie Sie in Zukunft entspannt fliegen können. Kursinhalte: Informationen zum Flugzeug und zum Flugablauf, Erkennung von Fluggeräuschen, individuelle Vorbereitung auf den Flug, Erlernen von Entspannungsübungen nach Jacobson und Atemübungen zum Stressabbau sowie von Akut-Übungen, Umgang mit Ängsten. Max. 10 Personen

Inge Glaubitz, Chefstewardess, Trainerin
Sa, 10.10.15, 14.00-17.45 Uhr, vhs · 80,00 €

Um die 60? Neue Perspektiven braucht der Mensch!
Sie sind Ende 50, Anfang 60, Sie wollen Ihre Zukunft aktiv und kreativ gestalten und sind auf der Suche nach neuen Impulsen, die Sie mit Sinn erfüllen, ohne dass Sie in einen „Unruhestand“ verfallen? Gönnen Sie sich einen Tag, an dem wir uns gemeinsam, mit einer Portion Abenteuerlust und Neugier und viel Spaß, „auf zu neuen Ufern“ machen und versuchen, unserem Leben eine neue Perspektive zu geben.

Bitte mitbringen: Notizblock, Zeichenpapier, Buntstifte, Schreibutensilien, Verpflegung

Karin Walz, Pädagogin, Systemischer Coach

11140 Singen
Sa, 07.11.15, 09.30-17.30 Uhr, vhs · 56,00 €

11141 Konstanz
Sa, 16.01.16, 10.00-18.00 Uhr, vhs · 56,00 €

11143 Stockach
Ein Tag für mich
Was macht Stress mit meinem Körper? Wie erhöhe ich meinen Energiepegel um den Alltag zu bewältigen? Wie können neue Bewegungsmuster meine Kreativität und mein Denken stärken? Was sind destruktive Glaubenssätze? Ein Tag zum Entspannen, zur Selbsterfahrung und zum spielerischen Lernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Mittagssnack

Monica Krause, Lerntrainerin
So, 22.11.15, 10.00-17.00 Uhr, vhs · 56,00 €

11144 Konstanz

Achtung Stress!

Mach hin, mach schneller - entspann dich mal!

Innere Antreiber sind eine der Hauptursachen für Stress, Burnout und verpasste Chancen. Kopf und Körper gehören zusammen. Von einer erfahrenen Burnout-Präventionstrainerin lernen Sie effektive Entspannungsübungen und wirkungsvolle mentale Techniken, die Sie gelassener und selbstsicherer durch den (Arbeits)-alltag gehen lassen.

Bitte mitbringen: eine Decke

Doris Neva Wimmer, Dipl. Kauffrau (FH), Coach
Sa, 23.01.16, 10.00-16.15 Uhr, vhs · 50,00 €

11145 Singen

Dem Stress mit einem Lächeln begegnen

Schnelllebigkeit, Hektik, ständige Erreichbarkeit – in diesem Trubel gehen die zentralen Fragen oft unter. Dieser Workshop soll dazu dienen, Spuren zu finden und soll Zeit bieten, sich zu besinnen und Luft zu holen. Mit Übungen aus der Clownarbeit und den Sichtweisen aus der systemisch-therapeutischen Arbeitsweise wollen wir gemeinsam auf die Suche gehen. Vielleicht bietet ein neuer Blickwinkel Ansatzpunkte auf eine veränderte Lebensgestaltung und sich selbst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Beatrix Heizmann, Diplom Sozialpädagogin (FH)
Gesundheitsclown,
Sa, 24.10.15, 10.00-16.00 Uhr, vhs · 48,00 €

11146 Konstanz

Gelassenheit durch Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein statt Schüchternheit

Zuviel Schüchternheit ist anstrengend. Man findet weniger Anschluss, kommt oft beruflich kaum weiter, kann sich schlecht einbringen und wenig durchsetzen, Der Workshop bietet erste Schritte zum Aufbau von Gelassenheit und Selbstbewusstsein. Sie profitieren von einigen „Small-Talk-Tricks", Sie finden Ihre inneren Kraftquellen und bekommen ganz praktische Hilfen, um im Stress gelassener zu reagieren.

Doris Neva Wimmer, Dipl. Kauffrau (FH), Coach
Fr, 13.11.15, 18.00-21.00 Uhr, vhs · 24,00 €

10069 Konstanz

Kopf oder Bauch?

Das Geheimnis klarer Entscheidungen!

Fällt es Ihnen manchmal schwer eine berufliche oder private Entscheidung zu treffen? Sind Sie zwischen dem Dafür und Dagegen hin – und hergerissen? An diesem Seminarabend können Sie schnell einige effektive Strategien erlernen, die Ihnen zukünftig die Entscheidungsfindung erleichtern. Vielleicht finden Sie bald sogar auch Spaß daran, sich zu entscheiden! Wer weiß?

Doris Neva Wimmer, Dipl. Kauffrau (FH), Coach
Mo, 25.01.16, 18.00-21.00 Uhr, vhs · 24,00 €

11147 Konstanz

Die Entscheidungswerkstatt

Entscheidungen in 5 Schritten treffen!

Die Entscheidungswerkstatt bietet eine Chance, konkret an der praktischen Umsetzung von aktuellen Themen, Konflikten und Veränderungswünschen zu arbeiten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und profitieren auf jeden Fall mit den 5 Schritten zur Entscheidungsfindung. Doris Neva Wimmer begleitet seit Jahren Menschen in Entscheidungskonflikten mit praktischer Erfahrung, Struktur und Humor.

Doris Neva Wimmer, Dipl. Kauffrau (FH), Coach
Sa, 24.10.15, 10.00-16.15 Uhr, vhs · 50,00 €

Anlässlich des Tages.
„Nein zu Gewalt gegen Frauen" am 25.11.15

10040 Konstanz
Dorothea Walter:

"In Erwartung der Zärtlichkeit"

Performance und Lesung

vhs + TERRE DES FEMMES

Die Performance handelt von einer ungewöhnlichen Nachrichtensendung, einer Sendung mit einer sehr niedrigen Einschaltquote, aber mit allem, was dazu gehört: Authentischen Stimmen, Bildern und Filmen. Den Zuschauer/-innen wird anfangs einiges abverlangt, aber dann erfolgt eine überraschende Wende und Sie begegnen einer neuen Welt: "und das Glück beißt seinen kleinen Zahn in mein Herz." Diese Vision einer neuen Welt nimmt ihren Lauf.

Dorothea Walter, Autorin, Psychologin
Performance-Künstlerin
Mi, 25.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Buchtipp: In Erwartung der Zärtlichkeit, bedeson, ISBN-10: 3944938216, 29,00 €

29034 Konstanz
Workshop für Frauen:

Perlen der Weiblichkeit

Wie definiert sich Weiblichkeit? Worauf können wir Frauen unser Selbstwertgefühl als feminine Wesen gründen? Diesen Fragen wenden wir uns in liebevoller Wertschätzung zu. Dabei betrachten wir einige weibliche Urbilder näher, denn diese Archetypen repräsentieren sozusagen unser schlummerndes Potential. Mit einem neuen Blick auf die Menschheitsgeschichte erinnern wir uns an unsere ursprüngliche Identität, die Qualitäten und Werte der Frauen.

Birgit Kamp
6 x Fr ab 30.10.15, 14.00-16.00 Uhr, vhs · 60,50 €

20097 Singen

Zeit für mich

Eine Auszeit mitten im Alltag – für Frauen

Einfach einmal ausklinken aus Pflichten, Beruf, Familie und Haushalt – und eine Auszeit mitten im Alltag genießen. Achtsamkeitsübungen, kleine Rituale, Zeiten der Stille und Inspirationen lassen uns zur Ruhe kommen und bringen uns zurück in unsere Mitte. Wir spüren uns selbst und unsere Bedürfnisse wieder besser und kehren mit neuer Kraft in den Alltag zurück. Teilnehmende: 5-7

Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial, dicke Socken, Decke, Kissen

Sabrina Gundert, Coach
So, 08.11.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 40,00 € + 3,00 € für Material

20098 Konstanz

Vom Mut den eigenen Weg zu gehen

Meine Lebensträume entdecken – für Frauen

Jede von uns trägt eine Sehnsucht in sich, etwas, für das sie brennt. An diesem Tag entdecken wir lang vergessene Träume wieder, finden heraus, was uns schon heute begeistert und erfüllt und wagen einen Blick auf die Möglichkeiten unseres Lebens. Das Kreative Schreiben, ebenso wie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, kurze Impulsvorträge und Inspirationen begleiten uns an diesem Tag. Max. 7 Personen

Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial, dicke Socken, Decke, Kissen

Sabrina Gundert, Coach
Autorin und Journalistin
Sa, 24.10.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 40,00 € + 3,00 € für Material

20099 Konstanz

Vom Mut den eigenen Weg zu gehen

Umgang mit Ängsten und Zweifeln – für Frauen

Folgen wir unserem eigenen Weg und wagen es, authentisch zu leben, werden wir ihnen immer wieder begegnen, den Ängsten und Zweifeln auf dem Weg. An diesem Tag erforschen wir, was wir tun können, wenn die Ängste uns versuchen daran zu hindern, weiterzugehen auf unserem Weg. Das Kreative Schreiben, ebenso wie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, kurze Impulsvorträge und Inspirationen begleiten uns an diesem Tag. Max. 7 Personen

Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial, dicke Socken, Decke, Kissen,

Sabrina Gundert, Coachin, Autorin und Journalistin
Sa, 16.01.16, 10.00-15.00 Uhr,
vhs · 40,00 € + 3,00 € für Material

11148 Konstanz

Einführung ins NLP

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) erlaubt Ihnen, sich in den zahllosen Strömungen unserer Zeit besser zurecht zu finden. Sie erfahren sowohl sich selbst, als auch Kommunikation aus einer vollkommen anderen Perspektive. Sie werden mit einem Modell vertraut gemacht, mit dem Veränderungen viel leichter gelingen. Am Ende des Tages haben Sie einen Überblick über Möglichkeiten und Grenzen des NLP kennengelernt.

Jürgen Trautner, Projektcoach
Sa, 12.12.15, 09.30-18.00 Uhr, vhs · 60,00 €

11149 Konstanz

Erfolg und Lebensfreude mit NLP

NPL, das Neurolinguistische Programmieren, gilt als eines der effektivsten Werkzeuge im Management, im Verkauf, in der Psychotherapie und im Spitzensport. Dieser Einführungskurs ist für alle gedacht, die gerne ihre persönlichen und beruflichen Fähigkeiten erweitern wollen. Martin Mayer ist NLP Lehrtrainer DVNLP und Autor mehrerer Fachbücher zum Thema.

Martin R. Mayer, Lehrtrainer, Autor
Sa+So, 17.10.+18.10.15, 09.30-17.30 Uhr,
vhs · 90,00 €

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

Kommunikation

11150 Konstanz

Mut zum Flirten

Freude an neuen Kontakten

Sie wünschen sich Kontakte einfacher herzustellen, um den richtigen Partner fürs Leben zu finden oder beruflich zu profitieren? Möchten Sie ein ehrliches Feedback, wie Sie auf andere Menschen wirken, ohne das Gesicht zu verlieren? Wie bringen Sie Ihre positiven Seiten zur Geltung? Welche Einstellungen und Formulierungen wirken? Es werden viele konkrete Tipps und Tricks verraten und ausreichend praktische Übungen durchgeführt.

Jürgen Trautner, Projektcoach
Sa, 10.10.15, 09.30-18.00 Uhr, vhs · 60,00 €

11151 Konstanz

Ein guter Draht zum Anderen

Mehr als Smalltalk!

Manche Menschen haben die Begabung, überall wo sie hinkommen, sofort Kontakt zu anderen aufzunehmen und auf sympathische Weise eine gute Gesprächsatmosphäre herzustellen. Sie lernen unterschiedliche Wahrnehmungstypen kennen und darauf zu reagieren. Sie erproben über das 4 Ohren-Modell Botschaften „stimmig" zu empfangen und zu senden. Am Ende des Tages können Sie sich besser auf Andere einstellen und fühlen sich in Gesprächssituationen wohler.

Doris Neva Wimmer, Dipl. Kauffrau (FH), Coach
Sa, 28.11.15, 10.00-16.15 Uhr, vhs · 50,00 €

11152 Konstanz

Sich Gehör verschaffen mit Stimme und Sprechausdruck

Stimme und Sprechweise sind der hörbare Ausdruck unserer Persönlichkeit. Dabei nutzen wir nur 40 % unseres stimmlich-sprecherischen Potenzials. Das Stimm- und Sprechpotenzial lässt sich entfalten und trainieren. Für alle, die für berufliche und private Zwecke Ihre Sprechweise verbessern möchten

Elvira Mießner, Sprechpädagogin, Dozentin
Sa, 31.10.15, 09.00-17.00 Uhr, vhs · 63,00 €

11153 Konstanz

Klar kommunizieren

Schlagfertigkeit und „Auftrittskompetenz

Die Frechheit anderer nimmt Ihnen manchmal die Laune? Die besten Antworten fallen Ihnen immer erst auf dem Heimweg ein? In diesem Kurs lernen Sie, gelassen zu kontern und diplomatisch, aber bestimmt Ihre Meinung zu vertreten. Mit ein paar Übungen, Tricks und Kniffen lassen sich die Situationen, in denen Ihnen zuweilen die richtigen Worte fehlten, viel besser meistern.

Marc Schloßarek, Jurist, Wirtschaftsmediator
So, 18.10.15, 10.00-17.00 Uhr, vhs · 60,50 €

11154 Konstanz

Fünf Regeln der Kommunikation

Beruflich und privat wirksam überzeugen

Täglich entscheidet Ihre Überzeugungsfähigkeit in kritischen Situationen über Ihr weiteres Leben und damit über Ihre Lebensqualität, z. B. bei Bewerbungsgesprächen, in Verhandlungen, bei Teamgesprächen, bei Gesprächen mit Vorgesetzten, in Konfliktsituationen, etc. Sie lernen fünf einfache Regeln kennen, um wirksamer zu überzeugen. Durch praktische Übungen werden Sie schnell selbstbewusster und wirkungsvoller kommunizieren.

Jürgen Trautner, Projektcoach
Sa, 07.11.15, 09.30-18.00 Uhr, vhs · 60,00 €

50514 Konstanz

Lebendige Rhetorik

Frei und selbstsicher sprechen

Im Seminar stehen Sie als „sprechende Persönlichkeit" im Mittelpunkt. In vielen praxisnahen Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre sprachlichen Stärken und persönlichen Fähigkeiten nutzen können, um den Inhalt eines Gesprächs oder einer Rede durch Ihre Ausstrahlung wirkungsvoll zu gestalten.

Dr. Bernd Rosenberger
Sa, 17.10.15, 09.30-17.30 Uhr, vhs · 73,00 €

50516 Konstanz

Professionell vortragen und präsentieren

Modul 1 des Zertifikatskurses Rhetorik und Kommunikation (DGSS)

Wir erarbeiten die Grundlagen der Rederhetorik und beantworten die Fragen, wie wir verständlich und klar strukturiert präsentieren. Im Mittelpunkt stehen die kommunikativen Kompetenzen für Reden und Präsentationen, der Umgang mit der eigenen Stimme und die nonverbale Kommunikation

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Mario Frick, M.A. of Speech Communication and Rhetoric
Sa+So, 21.11.+22.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 125,00 €

50518 Konstanz

Professionell Gespräche führen

Modul 2 des Zertifikatskurses Rhetorik und Kommunikation (DGSS)

Wir untersuchen das eigene Gesprächsverhalten, analysieren „Gesprächsstörer" und üben erfolgreiche Gesprächstechniken. Argumentationstechniken, der Umgang mit Gegenargumenten und die Strukturierung von größeren Gesprächen sind ebenfalls Bestandteil dieses Seminars.

Mario Frick, M.A. of Speech Communication and Rhetoric
Sa+So, 16.01.+17.01.16, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 125,00 €

11155 Konstanz
Rainer Manderla:

Verhandeln mit Alphatieren

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Wie ticken Strategen, Entscheider, Macher & Co? Wie kann man sachlich/fachliche Entscheidungen gegenüber dominanten, cholerischen und ich-bezogenen Mitmenschen voranbringen? Was sind die Mechanismen der Macht und wie kann man mikropolitische Spiele von Alphatieren erkennen? Durch gezielte Gesprächs-Führung und nachhaltiges Verhandeln kann es gelingen, positive Beziehungen zu schaffen und die gewünschten Ziele zu erreichen.

Rainer Manderla, Verhandlungscoach
Di, 27.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11156 Stockach

Kommunikation und Mediation

Möchten Sie wissen wie eine Mediation verläuft? Vielleicht haben Sie den Gedanken an eine Trennung in der Partnerschaft oder in Ihrer Ehe? An Ihrem Arbeitsplatz fühlen Sie sich nicht verstanden oder Sie haben Nachbarschaftsstreitigkeiten? In diesem Seminar werden die Grundlagen einer Mediation vorgestellt, neue Kommunikations- und Interventionsmethoden eingeübt. Nach dem Seminar können Sie schon im Alltag Ihre Gespräche bereichern.

Karin Kümmerle-Stenger, Mediatorin, Dozentin HS Weingarten
Sa, 16.01.16, 13.00-17.00 Uhr, vhs · 32,00 €

11157 Konstanz
Thomas Stelling:

Gewaltfreie Kommunikation

Vortrag mit Miniworkshop

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wird weltweit eingesetzt, um partnerschaftlichere Beziehungen und Kooperationen zu fördern. In Konflikten werden so Lösungen möglich, die für alle Beteiligten stimmen. Vorgestellt und durch kleine Übungen erlebbar gemacht werden an diesem Abend einige Grundlagen der GFK und die Vision eines Miteinanders, in der die Bedürfnisse jedes einzelnen zählen.

Thomas Stelling
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
Mi, 11.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11158 Konstanz

Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg ist ein Weg, um bewusster zu kommunizieren und mitfühlender anderen wie uns selbst gegenüber zu werden. Im Seminar lernen Sie nicht nur das Reflexionsmodell kennen, sondern können bereits konkret erfahren, wie man auch in schwierigen Situationen andere Worte finden und Konflikte lösen kann.

Thomas Stelling
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
So, 13.12.15, 09.00-17.00 Uhr, vhs · 58,00 €

Make up & Styling

Farb- und Stilberatung

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten, sich mit den richtigen Farben perfekt in Szene zu setzen. Lernen Sie die vier verschiedenen Farbtypen kennen und finden Sie Ihren Stil. Zusätzlich gibt es Tricks, wie man Problemzonen kaschiert. Max. 5 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Abschminke, Maßband

Petra Koll

352020 Konstanz
Fr, 13.11.15, 14.00-18.30 Uhr, vhs · 50,00 €

352021 Konstanz
Sa, 14.11.15, 09.00-13.30 Uhr, vhs · 50,00 €

352023 Singen
Fr, 20.11.15, 14.00-18.30 Uhr, vhs · 50,00 €

352024 Singen
Sa, 21.11.15, 09.00-13.30 Uhr, vhs · 50,00 €

TIPP

Die Termine passen nicht?
Wir organisieren Ihnen gerne nach Absprache einen passenden Termin unter vogel@vhs-konstanz-singen.de.
Voraussetzung: 5 Teilnehmer/-innen.

Make-up für „Best-Agers“

An diesem Nachmittag lernen Sie spezielle Schminktechniken für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken. Sie erfahren, welche Farben für Sie vorteilhaft sind. Der Workshop soll Ihnen die Scheu davor nehmen, Ihre Haut zu schminken auch wenn sie bereits erste Falten zeigt. Max. 5 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Bisher verwendete „Make-up Utensilien“

Ursula Armbruster, Stylistin, Visagistin, Farbberaterin

352034 Konstanz
Sa, 31.10.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Material

352035 Konstanz
Sa, 05.12.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Material

352036 Konstanz
Sa, 23.01.16, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Material

Lebenslanges Lernen

20110 Singen

Deutsche Gebärdensprache

Grundkurs

Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache erwerben und Grundgebärden erlernen. Der Kurs ist für alle geeignet. Voraussetzung: Spaß, Offenheit und Lockerheit beim Erlernen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Ohrstöpsel

Silke Fuchs, Matthias Fuchs
10 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr, vhs · 84,00 €

10049 Konstanz
Malgorzata Müller:

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?

Eine Veranstaltung auch für mehrsprachige Lehrkräfte!

Die vhs Eschweiler bietet in Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten multilinguale Kurse an. In diesen Kursen lernen Teilnehmende 2 bis 10 Sprachen in einem Kurs! Im Vortrag erklärt die Sprachwissenschaftlerin Malgorzata Müller, wie man mehrere Sprachen gleichzeitig erlernen kann und ob unser Gehirn für das multilinguale Lernen ausgerichtet ist.

Malgorzata Müller M.A., Literatur- und Sprachwissenschaftlerin
Fr, 16.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

TIPP

Am Samstag, 17.10.15 gibt es die Möglichkeit, mit Frau Müller Sprachen aus dem romanischen und aus dem slawischen Bereich gleichzeitig zu lernen!

11173 Singen

Gedächtnistraining mit Jonglieren und Bewegung

juggling & motion ist ein einmaliges Bewegungskonzept zur Förderung der optimalen Gehirnentfaltung. Es besteht aus verschiedenen Bewegungsübungen, die neue Verknüpfungen im Gehirn bilden und festigen. Dies wirkt sich positiv auf geistige Fähigkeiten sowie auf körperliches und seelisches Wohlbefinden aus.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gerhard Alber, Coach für Stressbewältigung
2 x Sa ab 23.01.16, 10.00-12.15 Uhr, vhs · 30,00 €

Gehirnbesitzer ist nicht gleich Gehirnbenutzer

Gedächtnisleistung um bis zu 300% steigern!

Erleben Sie die verblüffend einfachen Methoden der Gedächtnisweltmeister und vermeiden Sie „blackouts“, „Lampenfieber“, Prüfungsängste. Erstaunlich einfache Techniken helfen Ihnen, mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz und im Privatleben zu haben. Geeignet für Personen von 9 – 99 Jahren! Auch für Sprachkurs-Teilnehmer geeignet. Inkl. 1 Stunde Nachbetreuung per Mail, Telefon oder Videokonferenz, um den Erfolge zu festigen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Ramón H. Gambach

11175 Konstanz
Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Material, Getränken und „Gehirn-Snacks“

11176 Singen
Sa, 14.11.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Material, Getränken und „Gehirn-Snacks“

11174 Stockach
Sa, 26.09.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 69,00 € inkl. Material, Getränken und „Gehirn-Snacks“

64000 Konstanz

Prof. Marion Grein: Wie sieht gehirngerechtes (Sprachen-)Lernen aus?

Wie funktioniert Lernen eigentlich? Wie erklärt die Neurodidaktik den Vorgang des Lernens? Und wie können besonders Lehrende das Lernen erfolgreich unterstützen? In diesem Vortrag werden in einem ersten Schritt diese aktuellen neurodidaktischen Erkenntnisse präsentiert, daraus werden in einem zweiten Schritt die zentralen Anforderungen an einen „gehirngerechten“ Fremdsprachenunterricht abgeleitet. Deutlich wird dabei einerseits, dass es „den“ gehirngerechten Ansatz nicht gibt und andererseits welch zentrale Rolle gerade die Lehrkraft trägt.

Sa, 21.11.15, 09.30-11.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Pädagogik

11404 Stockach

Fit für die Schule: Ist mein Kind schon schulreif?

Dieses Seminar gibt Informationen zu den Fähigkeiten und Kompetenzen, die ein Kind in Bezug auf die Einschulung mitbringen sollte, für einen positiven Schulstart: u.a. Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Kriterien aus Sicht der Praktischen Pädagogik, Bewegungsübungen zur Unterstützung der Lernkompetenz, Antworten auf aktuelle Fragen.

Gerhard Alber, Evolutionspädagoge
Di, 23.02.16, 19.00-21.15 Uhr,
Goldäckerschule · 19,50 €

11599 Konstanz

Leichter lernen mit Bewegung

Für Vorschulkinder (1. + 2. Klasse)

Bestimmte Voraussetzungen und Fähigkeiten sind erforderlich, damit ein Kind überhaupt lernen kann. Lernen fällt dann leicht, wenn Augen, Ohren, der Körper und die verschiedenen Teile des Gehirns zusammen arbeiten. Im Kurs führen wir spielerisch und mit Spaß gezielte Übungen und tänzerische Bewegungen durch. Ganz nebenbei verbessern die Kinder ihre Konzentration und Koordination sowie ihr Körperbewusstsein und Gleichgewicht. Dadurch werden wichtige Basisfertigkeiten geschult, die das Lesen, Schreiben und Rechnen lernen leichter machen.

Bitte mitbringen: Yoga Matte

Jürgen Stipani, Bildungsreferent
6 x Mo ab 09.11.15, 16.15-17.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 42,00 €

11405 Singen

Sackgasse Erziehung?

Durch einen Blick auf die Stärken des Kindes/ Jugendlichen Streit und Ärger überwinden

Sie kennen das Gefühl vor scheinbar unüberwindbaren Hürden in der Erziehung Ihres Kindes zu stehen? Spätestens nach Stresssituationen, wenn das Kind einen mal wieder (fast) zum Ausrasten gebracht hat, drängt sich die Frage auf, wie könnte ein Ausweg aussehen? Die Abende geben Einblicke in die Sichtweise der systemisch-therapeutischen Arbeit und bieten Anregungen, Konflikte anders betrachten und gestalten zu können.

Beatrix Heizmann, Diplom Sozialpädagogin (FH), Systemische Familientherapeutin
3 x Di ab 17.11.15, 19.30-21.30 Uhr, vhs · 48,00

Die richtigen Worte finden

Kinder stärken mit der Sprache

Für Eltern von Kindern aller Altersstufen

Worte haben Kraft. Sie erzeugen Wirkung – allerdings nicht immer die gewünschte. Dieser Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten der sprachlichen Veränderung, z. B. wenn Sie Ihrem Kind „alles dreimal sagen müssen", wenn Ihr gut gemeintes Lob nicht ankommt oder wenn Ihr Kind etwas „mundfaul" ist. Sie erkennen, wie Sie effektiv, wertschätzend und stärkend mit Ihrem Kind sprechen können für ein besseres gegenseitiges Verständnis. Kurs mit vielen praktischen Übungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Mechthild Kemper, Lernberaterin und Lehrerin

11603 Singen
Do, 19.11.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 11,00 € inkl. Material

11602 Stockach
Do, 08.10.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 11,00 €

11601 Tengen
Mi, 25.11.15, 19.30-21.00 Uhr
Hauptschule · 11,00 € inkl. Material

11653 Konstanz

Martin Brugger: Einführung in die Marte Meo Methode

Marte Meo ist eine Videogestützte Beratungsmethode und will Menschen helfen „aus eigener Kraft" ihr Leben zu gestalten. In allen Lebensbereichen, in denen Menschen sich entwickeln, wird Marte Meo heute in fast allen Staaten auf der Welt eingesetzt. In diesem Vortrag stelle ich die Marte Meo Methode an Hand von Praxisvideos vor und beleuchte die verschiedenen Einsatzgebiete von Marte Meo: In den Frühen Hilfen, in den Krippen, den Kitas, der Jugendhilfe, in der Arbeit mit Menschen mit handycaps, in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen ist Marte Meo ebenso ein effizientes Instrument, wie bei der Aufgabe Menschen zu führen. Marte Meo zeigt ganz konkret , wie das Leben leichter werden kann, wenn wir uns an den Möglichkeiten der Menschen orientieren und an deren konkreten Lebenssituationen.

Martin Brugger, Diplom Sozialpädagoge, Gestalttherapeut, Supervisor (DGSv)
Mo, 16.11.15, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €

Fit im Ehrenamt!

Fortbildungsprogramm für freiwillig Engagierte 2015/2016

Eine Vielzahl von Menschen engagiert sich in Vereinen, Gruppen und Initiativen. Sie tragen dazu bei, die Region lebendig und lebenswert zu gestalten.

Die Aufgaben der Ehrenamtlichen wachsen von Jahr zu Jahr und viele Institutionen brauchen mehr Helfer und Helferinnen, weil sie ansonsten große Teile ihrer Angebote nicht aufrecht erhalten können.

Die Stadt Konstanz unterstützt das bürgerschaftliche Engagement mit der „Akademie für ehrenamtlich Engagierte", die vom Beauftragen für das ehrenamtliche Engagement in Zusammenarbeit mit der vhs ins Leben gerufen wurde.

Alle Kurse sind offen für Engagierte aus dem ganzen Landkreis. Die Kostenübernahme bei einigen Kursen beschränkt sich aber auf ehrenamtlich Tätige aus Konstanz unter der Voraussetzung, dass sie sich seit mindestens einem Jahr in einem Konstanzer Verein engagieren. Bitte bringen Sie eine formlose Bestätigung des Vereins zur Anmeldung mit.

50100 Konstanz
Prof. Paul-Stefan Roß:

Bürgerengagement im Wandel

Der Strukturwandel in unserer Gesellschaft führte in den letzten Jahrzehnten zu erheblichen Änderungen auch im ehrenamtlichen bürgerschaftlichen Engagement. Was ergibt sich daraus für eine moderne, erfolgreiche Engagementförderung? Der Referent zeigt anhand von Basisdaten den Strukturwandel auf und zieht daraus Schlussfolgerungen über hilfreiche Ansätze der Förderung. Abschließend stellt er die Engagementstrategie des Landes Baden-Württemberg vor, an deren Erarbeitung er mitwirkte.

Prof. Dr. Paul-Stefan Roß, Sozialarbeitswissenschaftler, Fachberater im Landesnetzwerk BE
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei für alle

50102 Konstanz

Ist mein Verein zukunftsfähig?

Erfolgsfaktoren und Zukunftsperspektiven für die Vereinsarbeit

Vereine sind wichtige Orte der Begegnung für Jung und Alt. Überalterung, Desinteresse, Konkurrenz auf dem privaten Markt, nicht besetzte Ämter, diese Entwicklungen führen dazu, dass viele Vereine sich in ihrem Fortbestehen bedroht sehen. Das Seminar ermutigt die Teilnehmenden, neue Wege in der Vereinsarbeit zu beschreiten. Es werden Kriterien für ein erfolgreiches Vereinsmanagement herausgearbeitet, neue Perspektiven für die zukünftige Vereinsarbeit aufgezeigt und erste Schritte zur praktischen Umsetzung vor Ort entwickelt. Anmeldung erforderlich.

Annette Kurth, Diplom-Sozialwirtin; M.A. Management
Sa, 07.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 40,00 €, frei für Mitglieder Konstanzer Vereine oder Initiativen mit Nachweis

50104 Konstanz
Harald Kühl:

Fundraising

Wie gewinne ich Unterstützer für meine Vereinsarbeit?

Vereinen und Nonprofit-Initiativen fehlen oft die Mittel, um ihre Ziele wirkungsvoll zu verfolgen. Fundraising ist der Überbegriff für das systematische Werben um Unterstützung, von der Spende bis zum Sponsoring. Der Vortrag zeigt anhand praktischer Beispiele, wie auch kleine Organisationen erfolgreich Fundraising betreiben können: Wen kann ich für mein Anliegen begeistern? Was motiviert Spender oder Sponsoren? Worauf muss ich bei deren Ansprache achten?

Harald Kühl, Geschäftsführer „Die Regionauten"
Di, 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · gebührenfrei für alle

50105 Konstanz
Prof. Gerhard Geckle:

Der Verein als Arbeitgeber

u.a. das neue Mindestlohngesetz und seine Tücken

Stadtsportverband Konstanz

Sehr viele aktive Vorstände sind mit ihrer tagtäglichen Belastung an der Grenze des Machbaren, müssen sich aber dennoch aufgrund vieler Neuerungen stetig auf dem Laufenden halten. Neben dem neuen Mindestlohngesetz sind Fragen zu Steuern, Versicherungen und Datenschutz im Verein von ständiger Bedeutung. Prof. Gerhard Geckle ist Fachanwalt für Steuerrecht und Rechtsanwalt in Freiburg. U.a. ist er für den DFB, dem DOSB, dem BSB und weitere Verbände tätig. Er gilt als die Koryphäe im deutschen Vereins-und Steuerrecht.

Prof. Gerhard Geckle, Lehrbeauftragter für Steuer- und Vereinsrecht, Vereinsmanagement
Fr, 13.11.15, 19.00-21.00 Uhr
Landratsamt · gebührenfrei für alle

50106 Konstanz

Kreative Vereinsrepräsentation in der Öffentlichkeit

Wie kann ich auf meinen Verein aufmerksam machen, auf der Straße, im öffentlichen Raum in Ergänzung zu klassischen Formen der Presse-, Medien-, oder Öffentlichkeitsarbeit? Was hat es mit Hingucker-Installationen, Perfomances, Rückwärtsdemos und Flash Mobs auf sich? In diesem Praxisworkshop werden inspirierende Beispiele von Aktionen aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen vorgestellt und deren Ziele und Wirkung besprochen. Daran anschließend können die Teilnehmenden Ideen für eigene Aktionen entwickeln.

Silvia Baumann
Mi, 04.11.15, 19.00-22.00 Uhr
vhs · 12,00 €, frei für Mitglieder Konstanzer Vereine oder Initiativen mit Nachweis

50108 Konstanz
Rosa Geiger-Wahl:

Ehrenamt trifft Geld

Stehen Ehrenamt und Vergütung im Widerspruch zueinander? Ja und nein. Auch wenn Ehrenamt grundsätzlich für Unentgeltlichkeit steht, so scheint sich dieser Widerspruch im Angesicht gestiegener Erwartungen zunehmend aufzulösen. Die Veranstaltung lädt Sie in Vortrag und Diskussion ein, Begriffe zu präzisieren, (alternative) Formen von Anerkennung und ihre rechtlichen Rahmenbedingungen kennen zu lernen, Handlungsempfehlungen für oder gegen eine Vergütung abzuwägen und mögliche Folgen zu erkennen.

Rosa Geiger-Wahl
Referentin Freiw. Engagement
Do, 08.10.15, 19.00-21.00 Uhr
St. Marienhaus, Wallgutstraße 11 · gebührenfrei für alle, Anmeldung unbedingt erforderlich!

50110 Konstanz

Vereinsarbeit mit Kindern und Jugendlichen

Mit Vertrauen und Verantwortung

Ein ungutes Gefühl, deutliche Signale, man wird direkt ins Vertrauen gezogen: Was tun, wenn einem Kind oder Jugendlichen Schaden zugefügt wird? Innerhalb Ihrer Kinder- und Jugendarbeit im Verein kann es vorkommen, dass Sie sich plötzlich schwierigen Situationen, Fragen und Aufgaben gegenüber sehen. Das Seminar hilft Ihnen, Informationen richtig zu verstehen und einzuordnen. Es zeigt Ihnen Wege und Kontakte auf, um hilfreich handeln zu können.

Ulrike Weißhaupt, Dipl.-Psychologin, Beratungsstelle der Stadt Konstanz für Kinder, Jugendliche u. Eltern
Mi, 16.09.15, 17.30-20.00 Uhr
vhs · gebührenfrei
Anmeldung unbedingt erforderlich!

50112 Konstanz

JULeiCa-Ausbildung

Fortbildungsprogramm Kreisjugendring

Im Rahmen dieses Fortbildungsprogramms kann die Jugendleitercard (JuLeiCa) erworben werden. Dafür ist die Belegung der 5 Grundlagenmodule plus 3 individuell kombinierbarer Wahlmodule, der Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs und die Gewährleistung der praktischen Qualifikation notwendig. Die Bausteine können über mehrere Jahre gesammelt werden. Die JuLeiCa ist drei Jahre gültig.

Grundlagenmodule jeweils 10.00-16.00 Uhr:
1. Sa, 26.09.15: Gruppen erfolgreich leiten
2. Sa, 10.10.15: Alles was Recht ist…
3. Sa, 24.10.15: Schutz vor sexueller Gewalt
4. Sa, 21.11.15: Mitgliederwerbung/-pflege
5. Sa, 12.12.15: Projektarbeit

Wahlmodule: 16.30-19.00 Uhr:
1. Fr, 02.10.15: Jugendbeteiligung
2. Fr, 16.10.15: Rechtsextremismus
3. Mi, 28.10.15: Spielideen
4. Fr, 13.11.15: Vielfältig kompetent

Kosten: Grundlagenmodule je 10,00 € incl. Verpflegung; Wahlmodule je 5,00 € als Paket 50,00 €.
Anmeldung unter www.kjr-konstanz.de oder unter 07531/918 918 5!

50115 Konstanz
Joerg-Peter Rau:

Pressearbeit in Vereinen und Verbänden

Vortrag

Viele Vereine und Verbände möchten Ihre Angebote, Veranstaltungen oder sportlichen Leistungen gerne in der Presse darstellen oder dafür werben. Doch was sind die wichtigsten Punkte, die hierbei beachtet werden müssen? Die Leiter der Lokalredaktion Konstanz, Jörg-Peter Rau gibt in seinem Vortrag für ehrenamtlich Tätige Einblicke in die Arbeit der Lokalredaktion, wonach wird dort entschieden, was ins Blatt kommt und wie muss eine Pressemitteilung aussehen.

Jörg-Peter Rau, Redaktionsleiter Südkurier
Mi, 28.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Treffpunkt: SÜDKURIER, Pforte · gebührenfrei für alle

50116 Konstanz

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine

Wie erreiche ich meine Zielgruppen

Was tun, damit eine Pressemitteilung nicht im Mülleimer des Zeitungsredakteurs landet? Neben den sprachlichen und gestalterischen Regeln einer Pressemitteilung, einer Veranstaltungsankündigung oder eines Berichts erhalten Sie in diesem Seminar u.a. ganz praktische Informationen zum Umgang mit Bildmaterial. Auch der systematische Aufbau eines Medienverteilers sowie die Fallstricke des Copyrights werden anhand von Beispielen demonstriert. Zudem wird auf die Bedeutung von Social Media in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit eingegangen und aufgezeigt, welche Bedeutung Twitter, Facebook, Youtube, Blogs & Co. in der Kommunikation mit ihren Zielgruppen haben.

Holger Hagenlocher, Freier Journalist, PR-Berater
Sa, 14.11.15, 09.30-14.30 Uhr
vhs · 47,00 € Teilnehmende: 6-10, frei für Mitglieder Konstanzer Vereine oder Initiativen mit Nachweis, Anmeldung erforderlich

50118 Konstanz

Flyer und Plakate mit Word 2010

In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie Plakate und Flyer für Ihren Verein mit Word 2010 effektvoll gestalten können.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Do, 21.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 39,50 €, Teilnehmende: 5-7, frei für Mitglieder Konstanzer Vereine oder Initiativen mit Nachweis

50119 Konstanz

Facebook für Vereine

Vereinsseite anlegen

Welche Vorteile bietet eine Facebook-Präsenz meinem Verein? In diesem Praxis-Workshop legen Sie eine Vereinsseite an und lernen die Möglichkeiten für eine aktive Gestaltung kennen: Fans generieren, Veranstaltungen erstellen und kostengünstig bewerben, Administrationsbereich optimal nutzen. Am Ende der Fortbildung haben Sie einen funktionierenden Auftritt und viele Ideen, wie Sie diese Plattform für die Bewerbung Ihrer Zielgruppen nutzen können. Bei Bedarf kann die Seite am Ende deaktiviert oder gelöscht werden. Ein vorhandenes Facebook-Konto ist von Vorteil.

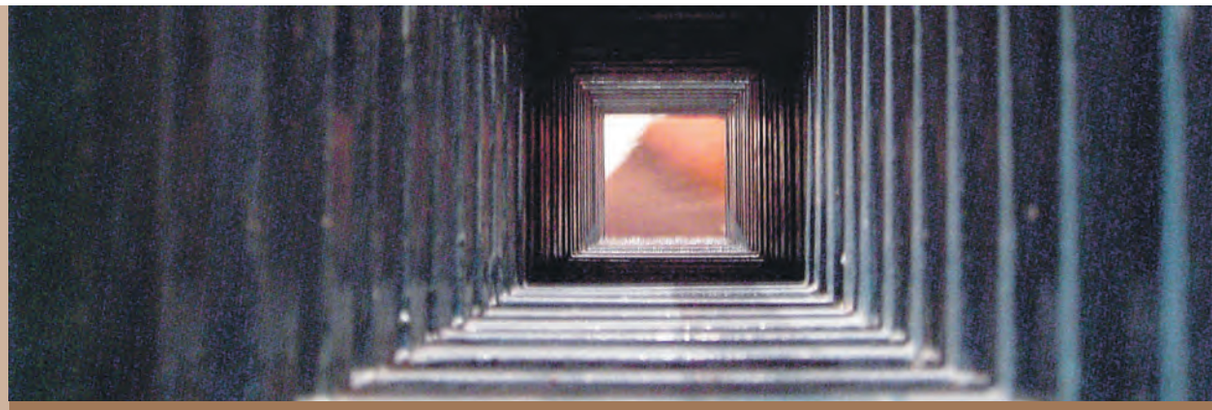
Elke Schellinger, Social Media Trainerin
Sa, 10.10.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 84,00 €, 40,00 € Eigenanteil für Mitglieder Konstanzer Vereine oder Initiativen mit Nachweis

50120 Konstanz

Excel 2010: Grundlagen für Vereine

Excel 2010 unterstützt Sie bei der Vereinsarbeit: Mitgliederverwaltung, Beitragswesen, Kassenbuch, Planung, Statistiken. Teilnehmende: 5-7

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Mo, 19.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 39,50 €, frei für Mitglieder Konstanzer Vereine oder Initiativen mit Nachweis, Anmeldung erforderlich



Projekte & Kooperationen

Ansprechpartnerin

Laura Pacilli
07531/5981-16
pacilli@vhs-konstanz-singen.de

Die vhs Konstanz-Singen e.V. führt seit über 10 Jahren regelmäßig erfolgreich Projekte in der allgemeinen und beruflichen Weiterbildung, sowie im Sprachen- und Integrationsbereich mit leistungsfähigen Kooperationspartnern aus der Region zusammen durch.

talentCAMPus

Kultur macht STARK – Bündnisse für Bildung – Bundesministerium für Bildung und Forschung

Ferienbildungsprogramm der vhs mit lokalen Partnern

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert seit 2013 mit seinem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ außerschulische Projekte insbesondere der kulturellen Bildung. Sie eröffnen Kindern und Jugendlichen neue Bildungschancen. Der Deutsche Volkshochschul-Verband beteiligt sich mit seinem Konzept talentCAMPus.

Findet nur bei Zusage der beantragten Fördermittel statt.

29013 Konstanz

Malen: Ab ins Atelier!

Ferienworkshop
für 5-7 Kinder und Jugendliche, 10-13 Jahre
02.11.-06.11.15, 09.00-15.45 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 145.

29013B Konstanz

Bühnenkampf

Wie kämpfen Schauspieler auf der Bühne, ohne sich weh zu tun

Ferientheaterworkshop
für 5-7 Kinder und Jugendliche, 10-13 Jahre
02.11.-06.11.15, 09.00-15.45 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 145.

Projekt „Auf Entdeckerkurs“

Junges Theater Konstanz – Café Mondial – Die Kunst der Vielfalt

29026 Konstanz

Theaterworkshops für Kinder

vhs + Junges Theater Konstanz + Café Mondial
1 x monatlich, 6 x Sa + 4x So, ab 24.10.15,
10.00-16.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 145.

Über den Deutschen Bühnenverein sind Gelder bei „Kultur macht stark!“ beantragt. Wird nur vorbehaltlich der Fördermittel durchgeführt.

Integration durch Wissen

Baden-Württemberg – Handwerkskammer Konstanz

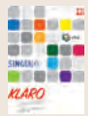
Integration von ausländischen Fachkräften im Handwerk und in der Dienstleistungsbranche

Die vhs hat in Zusammenarbeit mit der Handwerkskammer Konstanz ein Projekt entwickelt, um ausländischen Fachkräften im Handwerk und in der Dienstleistungsbranche die Integration in Deutschland zu ermöglichen. Gefördert wird das Projekt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft des Landes Baden-Württemberg.

Die Projektmodule umfassen ein breites Spektrum: Sprachkurse, Telefontrainings, EDV-Kurse, interkulturelle Trainings, Seminare zum Kennenlernen der Kultur und Verwaltungsstrukturen.

Wir beraten Sie gerne.
Ansprechpartnerin Laura Pacilli, 07531-5981-16

Klaro



„Klaro“ ist ein Vernetzungs- und Kooperationsprojekt des Caritasverbandes Singen-Hegau e.V. zur Förderung der Inklusion. Die vhs Konstanz-Singen e.V. ist Kooperationspartnerin. Durch die Zusammenarbeit wird Menschen mit Unterstützungsbedarf und/oder Behinderung die Teilnahme an Angeboten der vhs ermöglicht.

Ansprechpartnerinnen:
vhs: ferling@vhs-konstanz-singen.de
Caritas: leder@caritas-singen-hegau.de.
Weitere Informationen unter:www.klaro-caritas.de

310008 Singen

Autogenes Training

Grundkurs

Kathrin Tausendfreund, Kursleiterin AT
10 x Fr ab 02.10.15, 16.30-17.30 Uhr, vhs · 57,50 €
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 53.

311011 Singen

Ich beweg mich: Progressive Muskelrelaxation

Im Alltag entspannen

Kathrin Tausendfreund, Kursleiterin PMR
10 x Fr ab 15.01.16, 16.30-17.30 Uhr, vhs · 57,50 €
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 53.

Zuschuss durch die Krankenkasse für beide Kurse möglich.

Sommerschule Konstanz

Baden-Württemberg fördert seit 2010 ein Sommerschulprogramm, das Kinder mit Lernschwierigkeiten in der Schule gezielt unterstützt. Träger ist die Stadt Konstanz in Zusammenarbeit mit dem Staatlichen Schulamt, der Universität Konstanz und der vhs Konstanz-Singen e. V.

Die Sommerschule wird vom 31.08. bis 11.09.2015 stattfinden. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erfolgt über den/die Klassenlehrer/in.

Ganztagsschulprogramm Stadt Singen

Seit 2008 organisiert die vhs Konstanz-Singen e. V. in Zusammenarbeit mit der Stadt Singen zahlreiche Angebote für Singener Schulen im Ganztagsbereich. Das Spektrum der Angebote reicht von sportlichen Aktivitäten bis zu kreativen Angeboten und wird gemeinsam mit der jeweiligen Schule entwickelt.

Kunst & Kreativität

Inhalt

Kunst & Handwerk

33 Ausstellungen & Kleinkunst
35 Zeichnung & Malerei
40 Skulptur & Plastik

Kunsthandwerk & Handarbeit

40 Schmieden & Schmuck
41 Drucken
42 Gestalten mit Papier
42 Nähen & Stricken
43 Filzen
44 Glasperlen

Filme & Fotografie

44 Fotografie
45 Film & Video

Musik & Tanz

46 Musik & Instrumente
48 Gesang & Klang
49 Gesellschaftstänze
50 Tänze aus aller Welt

Ansprechpartnerin

Jana Mühlstädt-Garczarek, Dipl. Kulturpäd. (FH), Tel. 07731/9581-56
muehlstaedt-garczarek@vhs-konstanz-singen.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Lassen Sie sich von unserem Kursprogramm inspirieren!

Wir freuen uns auf Sie!

Ausstellungen

20002 Stockach

Foodfotografie: Farbe trifft Vitamine

Ausstellung vom 24.09.15 bis 28.02.16

Vegane Ernährung, Vegetarier sein oder selbst der Gedanke an gesundes Essen weckt bei Vielen ein Gefühl des Verzichts und die Furcht davor, nicht satt zu werden. Mit dieser Fotoserie gelingt es der jungen Künstlerin, den Megatrend der gesunden Ernährung darzustellen, indem bewusst gewählte Zutaten wie Superfoods, altbewährte Lebensmittel und Lebensmittel aus der Region kreativ und originell zubereitet und arrangiert werden. Durch dieses optisch ansprechende Arrangement, das Auge isst ja bekanntlich mit, und durch die geschmackliche Vielfalt und Tiefe der Aromen denken Sie garantiert nicht mehr an Verzicht. Stellen Sie sich der Herausforderung und sehen Sie selbst, ob Ihnen beim Betrachten der Bilder auch das Wasser im Mund zusammen läuft.

Shirin Burkart, Medien- & Kommunikationsdesignerin (BA), Fotografin
Vernissage am Donnerstag, 24.09.15, 19.00 Uhr
vhs Galerie

TIPP

Vegane Smoothies.
Kurs mit Shirin Burkart. Weitere Infos auf S. 78.

20000 Konstanz

Künstlergruppe Eule: Kraft der Linie

Ausstellung vom 27.09.15 bis 31.10.15

Vernissage am Sonntag, 27.09.15, 16.00 Uhr
vhs Galerie

20001 Konstanz

Karsten Brodbeck: Integration – Architekturfotografie

Ausstellung vom 05.11.15 bis 31.12.15

Wie fügt sich ein Neubau in ein historisch gewachsenes Ensemble ein? Muss sich das Neue unterordnen oder hervorstechen, sollen die Änderungen provokant oder dürfen sie dezent sein? Ob das Ergebnis gelungen ist oder nicht, muss wohl jeder für sich entscheiden. Antworten kann und will die Ausstellung nicht liefern. Jedes Projekt braucht eine individuelle Lösung, eine Schnittmenge aus den Ideen der Planer und Bauherren, aus den finanziellen Möglichkeiten und den rechtlichen Voraussetzungen. Die Gebäude befinden sich allesamt in oder um Konstanz herum. Es sind allesamt gelungene Werke aus Sicht des Fotografen. Gelungen im Sinne der Integration. Karsten Brodbeck hat Architektur studiert und sich die Fotografie seit seinem 16. Lebensjahr autodidaktisch beigebracht. Nach seinem Studium hat er Hobby und Beruf vereint. Mehr Infos unter www.brodbeck.biz

Karsten Brodbeck, Architekt und Baubiologe
Vernissage am Donnerstag, 05.11.15, 19.00 Uhr
vhs Galerie

20003 Konstanz

Roland Hübler: „Windkraft“

Ausstellung vom 07.01.16 bis 28.02.16

Roland Hübler, Jahrgang 63, fotografiert seit seiner Jugend leidenschaftlich und seit 1983 hauptberuflich. In Stockach betreibt er mit seiner Frau ein eigenes Studio. Die Ausstellung „Windkraft“ thematisiert seine zweite Leidenschaft, das Segeln. Die Fineart-Prints der Ausstellungsinszenierung sind in warmtonigem Schwarzweiß gefertigt. Eine schwebende Präsentation wird erzielt durch Aufziehen der Fotografien auf Aluminium mit einer Distanzleiste und einer schützenden Oberflächenveredelung.

Roland Hübler
Vernissage am Donnerstag, 14.01.15, 19.00 Uhr
vhs Galerie

20005 Konstanz

Ostdeutschland im Blick von Evelyn Richter und Werner Lieberknecht – Fotografien von 1949 bis 2015

Ausstellung vom 24.09.15 bis 20.10.15

Projektgruppe Fotografie am Bodensee + Stadt Konstanz

Bildungsturm · Eintritt 3,00 €, erm. 2,00 €
Eröffnung am 23.09.15, um 19.30 Uhr
mit Prof. Dr. Bernd Stiegler, Uni Konstanz

Kuratorinnenführung durch die Ausstellung: „Ostdeutschland im Blick“

vhs + Projektgruppe Fotografie am Bodensee + Stadt Konstanz

Bei einer Kuratorinnenführung durch die Ausstellung sehen Sie die Exponate aus ganz neuem Blickwinkel, denn die Ausstellung möchte zum einen auf die Fotografie als ein Medium des intensiven Beobachtens und des Entdeckens aufmerksam machen, zum anderen auch Geschichte dokumentieren. Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich.

20006 Konstanz

Franzis von Stechow
Di, 06.10.15, 17.00-18.00 Uhr
Bildungsturm · 5,00 € Führung inkl. Eintritt

20007 Konstanz

Dorothea Cremer-Schacht
Di, 13.10.15, 17.00-18.00 Uhr
Bildungsturm · 5,00 € Führung inkl. Eintritt

vhs Vortrags-Karte
Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 100 Vorträgen der vhs im Herbst-/Wintersemester 2015/2016 .

Vorname/Name

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Die Beschreibung der Vorträge finden Sie auf der Seite 13.

20008 Konstanz

T.O. Immisch: Im eigenen Auftrag.

Zum Werk der Fotografin Evelyn Richter

Vortrag mit Apéro der vhs + Projektgruppe Fotografie am Bodensee + Stadt Konstanz

T.O. Immisch, Kustos der Sammlung Photographie, Kunstmuseum Moritzburg Halle
So, 11.10.15, 11.00-12.30 Uhr, vhs · 6,00 €

20009 Konstanz

Prof. Aleida Assmann im Gespräch mit dem Fotografen Werner Lieberknecht: Geschichtswahrnehmung mit den Mitteln der Fotografie

Vortrag mit Apéro

vhs + Projektgruppe Fotografie am Bodensee + Stadt Konstanz

Prof. Dr. Dr. h.c. Aleida Assmann, Universität Konstanz, Werner Lieberknecht, DgPh, Fotograf
So, 18.10.15, 11.00-12.30 Uhr
vhs · 6,00 €

Kleinkunst

28500 Konstanz

„Alles Theater“ Eine Einführung in das Theaterspiel am Theater Konstanz

Theater Konstanz + vhs

„Alles Theater“ bietet Ihnen nicht nur einen Einblick in den aktuellen Spielplan, sondern auch die Möglichkeit selbst einmal Theater zu spielen. Einmal im Monat treffen wir uns zu einem gemeinsamen Theaterbesuch mit anschließenden Gesprächen und Diskussionen. An einem zweiten Termin werden Sie selbst schauspielerisch aktiv! Hier können Sie in andere Rollen schlüpfen, Szenen erfinden und spielen, improvisieren und erfahren was es heißt, auf einer Bühne zu stehen. Ein Blick hinter die Kulissen des Theater Konstanz darf natürlich nicht fehlen! Wo entsteht das Bühnenbild? Wer rührt das Theaterblut an? Und wie ist es, die Zuschauerränge einmal von der Bühne aus zu sehen? Das und noch mehr wartet auf Sie, während einer Führung durch das Theater (1 extra Termin nach Absprache).

Anna Hertz, Dipl. Schauspielerin
Sa, 24.10.15 Ohrpheus, 20.00 Uhr
Do, 19.11.15 Medea, 20.00 Uhr
Mi, 09.12.15 Dracula, 20.00 Uhr
Do, 14.01.16 Faust, 20.00 Uhr
Achtung! Die Vorstellungen finden an verschiedenen Spielorten statt!
Termine Theaterspielen: (dienstags, 06.10./ 3.11./ 15.12./ 19.01.16, 17.00-19.00 Uhr im Foyer der Spiegelhalle in der Hafenstraße)
Theater Konstanz · 106,50 € zzgl. 10,30 € für Theaterticket pro Person pro Vorstellung

28511 Konstanz

Workshop Improvisationstheater

Intensivworkshop

Lust auf Theater, Spiel und Spaß? Gleich anfangen ohne langes Lernen von Texten? Dann ist das hier das Richtige: Wir spielen mit Marc Schloßarek Improvisationstheater, kurz Impro. Alles, was wir brauchen, haben wir dabei: Spielfreude, Witz und

Inspiration. Der Rest entsteht im Augenblick. Das Ziel ist, anhand von einfachen Spielregeln kurze Szenen zu entwickeln, die je nach dem witzig oder nachdenklich, abenteuerlich oder absurd werden. Dabei kommt es darauf an, sich auf den Moment einzulassen und „Ja!“ zu sagen zu den eigenen Ideen und denen der Mitspieler. Vermittelt werden die Grundbegriffe des Impro-Theaters von Charakterentwurf, Geschichten-Erzählen und requisitenlosem Spiel bis zu bühnenreifen Impro-Spielen. Das ist nebenbei auch ein sehr gutes Kommunikations- und Interaktionstraining. Bequeme Kleidung und ein offener Geist sind alles, was mitzubringen ist. Marc Schloßarek spielt seit 1994 Impro-Theater in Konstanz. Der Jurist und Mediator vermittelt sein Wissen in einer Vielzahl von Kursen über Impro-Theater, Schlagfertigkeit und Kommunikation.

Marc Schloßarek
Sa+So, 30.01.+31.01.16, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 93,50 €

28512 Singen

Theaterworkshop – Typen, Figuren und ihre Geschichten

Das Spiel mit den Rollen

Verwandlung in andere Figuren und Annäherung an unterschiedliche Charaktere. Typen, Figuren und ihre Geschichten verkörpern und lebendig werden lassen. Schritt für Schritt Rollenbiografien erfinden und weiterentwickeln, dabei mit Neugier und Ausdrucksfreude sich selbst und zugleich ein Anderer sein. Die Erprobung von alternativen Verhaltensweisen und Rollen führt zu einer bereichernden Auseinandersetzung mit fremden Lebenswelten sowie zu einer Vergrößerung des eigenen Rollenspektrums. Die Dozentin ist zertifizierte Theaterpädagogin BuT (Bundesverband Theaterpädagogik e.V.) mit Schwerpunkt Körper- und Stimmarbeit, Schauspiel, Regie, Dramaturgie.

Sandra Richter
Sa+So, 24.10.+25.10.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 €

28513 Stockach

Körpersprache, Kommunikation und Status

Workshop

Körpersprache, Kommunikation und Status sind im Alltag und Berufsleben immer und überall. Wir sprechen mit Mimik, Gestik und Blicken. Das innere Befinden beeinflusst die äußere Haltung und umgekehrt. Durch gezielte Übungen werden die Sensibilisierung und Achtsamkeit zwischenmenschlicher Begegnungen gefördert, ein Bewusstsein für nonverbale Kommunikationsprozesse entwickelt sowie körpersprachliche Statussignale entschlüsselt, um sich selbst und andere besser zu verstehen.

Sandra Richter, Theaterpädagogin BuT
Sa+So, 21.11.+22.11.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 80,00 €

28514 Konstanz

Szenisches Theaterspiel

Erleben und Darstellen

Im Schauspiel spiegelt sich der Mensch und das Theater ist Abbild der Realität. Vermittelt werden Annäherung und Zugang zu den faszinierenden Facetten der Schauspielkunst sowie die Darstellung unterschiedlichster alltäglicher Szenen. Theater bietet die Möglichkeit, neue Handlungen und Rollen auszuprobieren. Schauspielübungen kennenlernen, mit kreativen Ideen experimentieren, Theaterszenen selbstständig entwickeln und eigene künstlerische Ressourcen aufspüren sind Ziele dieses Workshops.

Sandra Richter, Theaterpädagogin BuT
Sa+So, 23.01.+24.01.16, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 €

Kinderschminken

Für Fasnacht, Halloween, Kindergeburtstag

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich oder ihre Kinder gerne schminken oder einfach künstlerisch interessiert sind. Ziel ist es zu lernen, wie Sie einfache, aber wirkungsvolle Masken (Prinzessin, Marienkäfer, Tiger, Pirat, Totenkopf, etc.) auf Gesichter zaubern können. Wir schminken uns gegenseitig und Sie erhalten dabei wertvolle Tipps und Tricks.

Corinna Theis, Mariposa Kinderschminken

28516 Singen
Sa, 07.11.15, 9.00-13.00 Uhr
vhs · 26,50 € inkl. Materialkosten zzgl. 25,00 € für ein Schmink-Starterset, das anschließend mit nach Hause genommen werden kann
Teilnehmende: 5-7

28517 Konstanz
Sa, 05.12.15, 9.00-13.00 Uhr
vhs · 26,50 € inkl. Materialkosten zzgl. 25,00 € für ein Schmink-Starterset das anschließend mit nach Hause genommen werden kann
Teilnehmende: 5-7

28518 Konstanz
Sa, 23.01.16, 9.00-13.00 Uhr
vhs · 26,50 € inkl. Materialkosten zzgl. 25,00 € für ein Schmink-Starterset das anschließend mit nach Hause genommen werden kann
Teilnehmende: 5-7

28519 Stockach
So, 24.01.16, 9.00-13.00 Uhr
vhs · 26,50 € inkl. Materialkosten zzgl. 25,00 € für ein Schmink-Starterset das anschließend mit nach Hause genommen werden kann
Teilnehmende: 5-7

Ballonfiguren modellieren

Das Angebot richtet sich an Menschen, die in das Geheimnis der Luftballon-Modellage eingeweiht werden möchten. Ziel ist es zu lernen, wie man einfache, aber wirkungsvolle Luftballonfiguren (Bär, Hund, Marienkäfer, Schildkröte, etc.) modelliert.

Corinna Theis, Mariposa Kinderschminken

28520 Stockach
So, 31.01.16, 9.00-13.00 Uhr
vhs · 26,50 € inkl. Materialkosten zzgl. 10,00 € für 100 Modellierballons + 1 Luftpumpe, die sie mit nach Hause nehmen
Teilnehmende: 5-7

28521 Konstanz
So, 18.10.15, 9.00-13.00 Uhr
vhs · 26,50 € inkl. Materialkosten zzgl. 10,00 € für 100 Modellierballons + 1 Luftpumpe, die sie mit nach Hause nehmen
Teilnehmende: 5-7

Lachyoga – Schnupperkurs

Lach Yoga ist eine bemerkenswert einfache Methode mit unglaublich wohltuenden Effekten. Diese bunte Mischung aus Lach-, Auflockerungs- und Entspannungsübungen ist nicht nur für die körperliche Fitness von Bedeutung sondern kann auch nachhaltig Geist und Seele erquicken!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Sebastian Graf, Heilpraktiker

28523 Konstanz
Sa, 12.12.15, 15.00-17.00 Uhr
vhs · 10,00 €.

28524 Konstanz
Sa, 16.01.16, 15.00-17.00 Uhr
vhs · 10,00 €

28525 Singen
Mi, 03.02.16, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 10,00 €

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

Zeichnung & Malerei

Zeichnerische Techniken mit der Künstlerin Iti Janz

Atelierkurs für Malprofis und solche, die es werden wollen

Ein spannender Kontrast ergibt sich durch die Kombination von Malerei und Zeichnung, Farben und Formen, mit Acryl oder Aquarellfarben und Strukturpasten auf die Leinwand oder Papier gebracht und als Gegensatz dazu die Linie, in Struktur und Zeichnung, mit Tusche, Bleistift oder Buntstift. Die Motive können frei gewählt werden, entweder nach Vorlage oder aus der Phantasie, abstrakt oder figürlich. Iti Janz zeigt an einem Musterbeispiel die unzähligen Möglichkeiten und Variationen dieser Technik.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Iti Janz, Freischaffende Künstlerin

20144 Singen

Sa+So, 28.11.+29.11.15, 14.00-17.00 Uhr
Atelier Schutzengel · 80,00 € zzgl. Materialkosten

20145 Singen

Sa+So, 20.02.+21.02.16, 14.00-17.00 Uhr
Atelier Schutzengel · 80,00 € zzgl. Materialkosten

20146 Konstanz

Zeichnen für Untalentierte

Kurs für Anfänger

Sie möchten gerne kreativ sein? Ihre Eindrücke von Landschaften, Menschen und Natur festhalten, aber Ihr Talent macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung? Zeichnen kann man lernen wie eine Sprache. In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse des Zeichnens vermittelt. Wir werden lernen, die Objekte in ihrer Größe, Form und in ihrer Stellung zu anderen Objekten zu erfassen und umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A2, 1 Bleistift HB, B, 2B, Radiergummi

Michael Kraus,
Sa, 10.10.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 11.10.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 75,00 €

20147 Konstanz

Zeichnen für Untalentierte – Teil 2

Aufbauseminar für Fortgeschrittene

An diesem Wochenende werden wir uns mit vertiefenden Zeichenübungen auseinandersetzen. Sie werden sich mit der Schraffurtechnik beschäftigen und geeignete Techniken kennenlernen, die ihre Strichführung auflockern können, damit Ihre Zeichnung von Erfolg begleitet wird und den damit verbundenen lebendigen Ausdruck verliehen bekommt. Unter Einbezug von Zeichenkohle und Kreiden werden Sie mit weiteren Zeichenmaterialien vertraut gemacht, um die Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Zeichnung steigern zu können.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Michael Kraus
Sa, 14.11.15, 10.00-16.00 Uhr
So, 15.11.15, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 75,00 €

20149 Konstanz

Richtig Zeichnen lernen!

Vermittlung der wesentlichen Grundlagen

Der Kurs vermittelt handwerkliche Grundlagen wie Perspektive, Fluchtpunkt, Anatomie, Proportionen, Schattengebung, Schraffurtechnik. Im Mittelpunkt steht der Aufbau der menschlichen Figur (naturalistisch und karikaturistisch) mit einem Exkurs zur Darstellung von Händen. Beispiele von Profis aus der „Grafischen Literatur“ (Comic), „Comicstrip“ und „Illustration“ stehen als Lehr- und Anschauungsmaterial zur Verfügung. Zeichnerische Spielereien kommen noch dazu und evtl. ein kurzer Abriss über Tiere. Möglicherweise gibt es noch einen kreativen Abschluss mit sog. „Kettencomics“ (assoziative Geschichten).

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Gerhard Mauch, Zeichner und Karikaturist
Sa, 21.11.15, 10.00-17.00 Uhr
So, 22.11.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 64,50 €, zzgl. 1,50 Materialkosten

20151 Konstanz

Zeichnen – Ein Tag im Rietberg Museum Zürich

Tagesworkshop

Das Museum Rietberg Zürich ist das einzige Kunstmuseum für außereuropäische Kulturen in der Schweiz und besitzt eine international renommierte Sammlung mit Werken aus Asien, Afrika, Amerika und Ozeanien. Die kostenlose Sammlung bietet einen riesigen Fundus für Porträtstudien. Hier macht Zeichnen/Skizzieren besonders Spaß, es wirkt entschleunigend und die Kunstwerke werden intensiver wahrgenommen. Die Dozentin begleitet Sie während des Museumsbesuches und steht Ihnen mit zeichnerischen Tipps & Tricks zur Seite. Die Skizzen können gemeinsam besprochen werden.

Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa, 10.10.15, 11.30-17.00 Uhr
Zürich, Museum Rietberg · 36,00 €
individuelle An- und Abreise
3/4 Stunde Pause in Cafeteria

20153 Konstanz

Akademisches Zeichnen I

Einfach in den handwerklichen Mitteln, es reichen Bleistift und Papier, und doch so schwierig ist die Zeichnung immer noch. In diesem Kurs wird akademisches Zeichnen vermittelt, geübt, ja nahezu studiert. Die zeichnerischen Elemente wie Linienführung, Strukturen und Hell-Dunkelmodifikation kommen dabei gleichermaßen zum Tragen. Dabei werden uns Motive wie Landschaft, Portrait oder Stillleben beschäftigen. Die Freude am eigenen Fortschritt wird unser ständiger Begleiter sein.

Bitte mitbringen: Bleistifte 2B, HB, H, Zeichenpapier A3

Anna Rofka (Rogova), Künstlerin
Kunstpädagogin
7 x Di ab 06.10.15, 16.00-18.00 Uhr
vhs · 93,50 €

20154 Konstanz

Akademisches Zeichnen II

In diesem Kurs werden die zeichnerischen Fähigkeiten systematisch ausgebaut. Es werden weitere Techniken und der Umgang mit verschiedenen Materialien erlernt. Der Kurs wendet sich an diejenigen, die bereits einen Kurs im akademischen Zeichnen besucht haben oder ansonsten über Grundlagen verfügen.

Bitte mitbringen: Bleistifte 2B, HB, H, Zeichenpapier A3

Anna Rofka (Rogova), Künstlerin
Kunstpädagogin
7 x Fr ab 16.10.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 93,50 €

20157 Konstanz

Porträt für Einsteiger

Tagesworkshop

Das „Herausziehen des Wesens“ steckt in dem Wort „Porträtieren“. Gegenstand des Kurses ist ein kreativer Umgang mit dem Porträt. Dabei gilt es, spielerisch das Einzigartige entdecken und mit Zu-Fällen zu arbeiten, in Wechselwirkung zwischen angestrebter Ähnlichkeit und spontaner Verfremdung. Der Workshop am Samstag ist für Einsteiger geeignet. Es werden viele praktische Tipps & Tricks gezeigt. Komposition und Form werden spielerisch erprobt. Im Anschluss daran, besteht die Möglichkeit das Gelernte zu praktizieren.

Materialliste ist bei der vhs erhältlich.

Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa, 07.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 46,50 €, zzgl. Modelkosten (nach Bedarf)

Gutscheine

für Kurse oder Vorträge erhalten Sie in jeder vhs Haupttsstelle

20157A Konstanz

Porträtzeichnen nach Modell

Tagesworkshop

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das Zeichnen/Malen nach Modell. Porträtzeichnen verlangt vom Betrachter, das Modell nicht nur als regungslose Statue zu betrachten, sondern auch als lebendiges Wesen mit Stimmungen und Reaktionen. Für absolute Anfänger gibt es die Möglichkeit in dem vorangehenden Kurs (Portrait für Einsteiger) Grundkenntnisse des Zeichnens, der Proportionen etc. zu erlernen. Modellkosten werden auf die Anzahl der Teilnehmer umgerechnet und separat abgerechnet.

Materialliste ist bei der vhs erhältlich.

Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
So, 08.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 46,50 €, zzgl. Modellkosten

Zeichnen und Malen – leicht gemacht

Zeichnen bedeutet, die Wirklichkeit mit anderen Augen sehen lernen, sich kreativ mit der Umsetzung auseinanderzusetzen. Dabei kann jeder Teilnehmer sein eigenes Motiv wählen und erhält individuell auf seiner Stufe die entsprechende Förderung. Licht und Schatten, Perspektive und Raum werden spielerisch in einfacher Weise geübt und mit den verschiedenen Techniken der Bleistiftzeichnung ausgearbeitet. Sowohl den menschlichen Körper, Gesichter als auch Tiere und Landschaften können als Themen gewählt werden. Das Wichtigste ist die Freude am Motiv, am Zeichnen und bildnerischen Gestalten.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Ulla Attenberger, Studienrätin
Freie Kunstmalerin

20162 Konstanz
4 x Mo ab 19.10.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 5-7

52-20163 Konstanz
4 x Mo ab 11.01.16, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 80,00 €

TIPP

Kurse kann man auch verschenken.
Gutscheine gibt es in allen Hauptstellen.

20164 Konstanz

Zeichenkurs am Abend

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Ulla Attenberger, Studienrätin
Freie Kunstmalerin
4 x Di ab 12.01.16, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 5-7

Zeichnen und Malen am Sonntag

Endlich mal Zeit zum Zeichnen! Jeder kann zeichnen oder malen, das was ihm persönlich Freude macht. Wir lernen sowohl neue interessante Methoden kennen (z. B. nach G. Bammes oder expressionistische Techniken), als auch Mittel und Wege, wie man anfängt und dabei Erfolgserlebnisse hat. Jeder kann mitmachen und fachgerechte Anleitungen erhalten (auch zur Mappenvorbereitung) – ob es um Licht, Schatten, Proportionen, Perspektiven beim genauen Zeichnen oder um Farbvariationen in Aquarell, Pastell geht.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Ulla Attenberger, Studienrätin
Freie Kunstmalerin

20165 Stockach
So, 15.11.15, 12.00-17.00 Uhr
vhs · 33,00 €

20166 Stockach
So, 17.01.16, 12.00-17.00 Uhr
vhs · 33,00 €

20167 Konstanz

Freihandzeichnen

In diesem Kurs werden Sie von einem Architekten in die Kunst der Zeichnung eingeführt. Neben anfänglichem Üben an einfachen Objekten werden wir anhand von Fotos und Bildern (Wandprojektion) die Kunst des räumlichen Erfassens mit Auge und Stift erlernen. Sie werden Grundsätzliches zur Perspektive, zur Blattaufteilung, zum Spannungs- und Größenverhältnis, Erkennen des Motivs usw. hören und haben die Möglichkeit, Ihre besonderen Wünsche zeichnerisch umzusetzen.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Ulrich Jäckle, Dipl.-Ing. Freier Architekt
5 x Mo, ab 05.10.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 60,00 €, Teilnehmende 5-7

Aktzeichnen und -malen

Die Beschäftigung mit Proportionen und der Anatomie des menschlichen Körpers, seine räumliche Erfassung und sein Volumen stehen im Vordergrund dieses Kurses. Positiv und Negativ, Umgang mit Linien und Flächen, Modellieren mit Licht und Schatten, Bewegungsstudien, Positionierung im Raum und Skizzieren sind kleine Stationen auf dem Weg zur freien Darstellung eines nackten Körpers. Sie erproben den Körper richtig wahrzunehmen, zeichnerisch (malerisch) umzusetzen und im Umgang mit unterschiedlichen Materialien interessante und ausdrucksstarke Zeichnungen zu gewinnen.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Davor Ljubicic

20200 Konstanz
8 x Di ab 29.09.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €, inkl. Modellkosten, ohne Material

20202 Konstanz
8 x Di ab 08.12.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €, inkl. Modellkosten, ohne Material

20203 Konstanz
8 x Mi ab 30.09.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €, inkl. Modellkosten, ohne Material

20204 Konstanz
8 x Mi ab 02.12.15, 19.45-22.00 Uhr
vhs · 117,00 €, inkl. Modellkosten, ohne Material.

Chinesische Kalligraphie

Die chinesische Kalligraphie ist eine besondere Kunst. Die Schrift kann dick/dünn, leicht/schwer, eckig/rund, schnell/langsam, stockend/fließend und die Tusche dunkel/hell sein. Die ganze Struktur ist eine sehr ästhetische Kunst. Wegen ihrer Bedeutung sowohl als Kunstform als auch als alltäglich gebrauchte Schriftform, spielt die Kalligraphie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Durch ihren meditativen Charakter fördert die Kalligraphie innere Balance und Ruhe.

Bitte mitbringen: Reispapier, Pinsel, alte Zeitungen, Reibstein + Stangentusche oder Flaschentusche

Shenfang Kong

21406 Bodman-Ludwigshafen
Sa, 24.10.15, 10.00-16.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule · 40,00 €

21407 Stockach
So, 17.01.16, 10.00-16.00 Uhr, vhs · 40,00 €

21408 Singen
Sa, 28.11.15, 10.00-16.00 Uhr, vhs · 40,00 €

21409 Konstanz
So, 01.11.15, 10.00-16.00 Uhr, vhs · 40,00 €

20252 Konstanz

Freies Malen

Eine neue Welt durch Farbe entdecken

Der spielerische und freie Umgang mit Malen, die Entwicklung von Bildkompositionen und das Malen in großen Formaten mit verschiedenen Pinseln stehen im Vordergrund dieses Kurses. Sie lernen malerische Grundelemente kennen und werden vom Kursleiter individuell unterstützt. So versuchen Sie, zu Ihrer ganz eigenen malerischen Position zu gelangen. Die bewusste Suche nach zufälligen Situationen hilft Ihnen dabei, gegenständliche und abstrakte Ausdrucksformen anzuwenden.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Davor Ljubicic
9 x Fr ab 09.10.15, 17.00-20.00 Uhr
vhs · 137,00 €

20258 Öhningen

Erlebnis Farben

Malen in verschiedenen Techniken

Rot gibt Energie und Kraft und fordert uns heraus. Gelb ist hell und heiter, es erscheint nie dunkel, ist dem Licht und dem Gold nahe verwandt. Der Himmel und das Meer sind blau und Blau tauchen in vielen Redewendungen auf. Im Dialog mit der Farbe machen wir uns auf den Weg und versuchen uns dem Erlebnis der Farben malerisch zu nähern. Gemalt wird mit Aquarell, Gouache, Pastell und Pigmenten. Geeignet ist der Kurs für alle, die Freude an der Farbe und der Malerei haben.

Bitte mitbringen: eigene Farben

Nora Löbe, Künstlerin
Fr, 23.10.15, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 24.10.15, 10.00-17.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 76,50 € zzgl. 20,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

20300 Konstanz

Schnupperkurs Acrylmalerei

Zum Einsteigen und Ausprobieren
Wochenendseminar

Die reine Lust an der spielerischen, kreativen Umsetzung von Bildern steht im Kurs im Vordergrund. Es wird sowohl mit Acrylfarbe gearbeitet, wobei auch feste Naturmaterialien (Collagen) eingebunden werden können. Kenntnisse sind absolut keine erforderlich. Sie können sich selbst Materialien (Steine, Stoffe oder Naturmaterialien) mitbringen, wenn Sie diese in Ihr Bild einbringen wollen. Insgesamt werden drei Bilder realisiert, wobei Sie durch genau Anleitung, durch die Schwierigkeiten der Bildgestaltung hindurch begleitet werden.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Michael Kraus
Sa, 23.01.16, 10.00-16.00 Uhr
So, 24.01.16, 09.00-15.00 Uhr
vhs · 75,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten

Experimentieren mit Acrylfarben

Lassen Sie sich überraschen, mit was für Techniken Sie Acrylfarbe auf Papier und Leinwand auftragen werden. Bei den Papierbildern suchen Sie die besten Ausschnitte mittels Passepartout aus und markieren sie. Zu Hause können Sie die Bilder ausschneiden, in ein Passepartout kleben und einrahmen, oder auch Postkarten und Geschenkschachteln herstellen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Material und Werkzeug wird gestellt

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin

20302 Konstanz

Do, 08.10.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 27,00 € zzgl. 25,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

20303 Konstanz

Sa, 05.12.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning · 27,00 € zzgl. 25,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

20304 Konstanz

Acrylmalerei auf Struktur- und Spachtelmassen probieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Hilfe von Struktur- und Spachtelmassen werden unterschiedliche Untergründe hergestellt, die dann mit Farbe bearbeitet werden. Der Zufall spielt eine große Rolle, es entsteht Überraschendes. Es werden aber auch Möglichkeiten eines gezielten Vorgehens gezeigt, so dass abstrakte als auch gegenständliche Werke ausgeführt werden können. Es sind keine Malkenntnisse erforderlich.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Margaretha Devin
Sa, 31.10.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten

20305 Konstanz

Acryl-Malerei plus Schrift

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir verwenden Ausschnitte aus Zeitungen, Büchern, Briefen, Schreiben direkt auf den Malgrund, übermalen wieder, lassen ein Teil stehen, stellen Verbindungen her und lösen sie wieder auf. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Für alle die Freude am kreativen Prozess haben. Jeder kreiert sein eigenes individuelles Bild, bringt sein eigenes auf die Leinwand.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Margaretha Devin,
So, 06.12.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 5-7

Malen wie die Meister Original Meisterwerke „fälschen“

Atelierkurs

Unter professioneller künstlerischer Anleitung können Sie nach Vorlagen (abstrakt oder figürlich) eigene Kunstwerke wie von Meisterhand geschaffen herstellen, auf die Sie sehr stolz sein werden. Die Vorlagen werden im Kurs gestellt, z. B. Bilder von Chagall, Van Gogh, Klimt, Dali, Michelangelo, Picasso, Klee, Monet u.v.m.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Iti Janz, Freischaffende Künstlerin

20355 Singen

Sa+So, 24.10.+25.10.15, 14.00-17.00 Uhr
Atelier Schutzengel · 80,00 € zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 5-8

20356 Singen

Sa+So, 30.01.+31.01.16, 14.00-17.00 Uhr
Atelier Schutzengel · 80,00 € zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 5-8

20358 Singen

Lust auf Farbe – Mischtechnik

Atelierkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir malen nach eigener kreativer Motivwahl in Acryl auf grundierten Leinwänden (in unterschiedlichen Formaten) und ergänzen mit unterschiedlichsten Mischtechniken, z. B. Wachs, Tusche, Lack, Collage, Pastellkreide, Glitzerfarben oder Stiften. Dazu beschäftigen wir uns mit figürlichem Zeichnen mit Bleistift. Der Kurs ist für alle von 9 bis 99 Jahren geeignet.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Iti Janz, Freischaffende Künstlerin
Sa+So, 14.11.+15.11.15, 14.00-17.00 Uhr
Atelier Schutzengel · 80,00 € zzgl. Materialkosten

20382 Konstanz

Stadt aus 1001 Nacht

Malworkshop für Erwachsene

Tauchen Sie ein in eine Märchenwelt aus 1001 Nacht und gestalten mit warmen Acrylfarben auf Leinwand eine fantasievolle, orientalische Stadt mit bunten Türmen, Kuppeln, Bögen, Treppen und natürlich Dattelpalmen. Gemeinsam mit der Künstlerin suchen Sie die Geheimnisse des Orients auch in der Musik und erfahren Interessantes zur orientalischen Farbsymbolik. Im Anschluss setzen Sie diese Eindrücke in orientalisches Licht und Farbe um.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Kharina Plöger
2 x Do, 03.12.+10.12.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 47,50 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
Teilnehmende: 5-7

20385 Konstanz

Eintauchen in andere Kulturen

Malworkshop für Erwachsene

Tauchen sie ein in andere Kulturen und ferne Länder. Mit Acrylfarben und Leinwänden werden wir phantasievolle und farbenfrohe Motive malen. Inspiriert durch Musik und Bildern, zaubern wir unser ganz eigenes Kunstwerk auf unsere Leinwand. Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Kharina Plöger
Do, 08.10.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 50,00 €

20401 Konstanz

Farbe pur: Pigmente in der Malerei

Gebrannte Siena, Indischgelb, Terra di Pozzuoli, Safflor, Irgazingrün, Purpur... jedes Pigment und jede Farbe hat ihre Vorgeschichte, die sie prägt. Farbe formuliert sich Schritt für Schritt und ist voller Überraschungen. In diesem Kurs lernen Sie den Einsatz von Farbe im Umgang mit Pigmenten und Bindemitteln. Mit dem Anmischen von Farben und verschiedenen Malmitteln beginnen wir uns ein eigenes malerisches Vokabular zu erarbeiten.

Ute Kledt, Dipl. Designerin, Künstlerin
Sa+So, 17.10.+18.10.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 94,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten

Relieftechnik mit Kaffee und Acryl auf Leinwand

Die angerührte Kaffeemasse spachteln Sie auf die Leinwand. Einige Stellen werden erhöht, andere wieder abgetragen. Der Umschichtungsprozess dauert solange, bis Sie Ihre Lieblingsform gefunden haben. Beim Trocknen entsteht ein spannender Nebeneffekt: es bilden sich Risse. Sie bemalen das Relief mit weißer Acrylfarbe, um die Strukturen besser zu erkennen. Mit Ihren gewählten Farben bemalen Sie Ihr individuelles Kunstwerk. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Material und Werkzeug werden gestellt

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin

20411 Konstanz

2 x Sa ab 17.10.15, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch- Str. 9 · 40,00 €
zzgl. 25,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

20412 Konstanz

2 x Do ab 14.01.16, 15.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch- Str. 9 · 40,00 €
zzgl. 25,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

Experimentelle Malerei in Acryl

Kleingruppe

Spielerisch und mit verschiedenen Techniken werden Sie den Umgang mit Farben und deren Inspiration und Wirkung erfahren. Sie werden sich frei machen von gegenständlicher Malerei und konkreter Perspektive und sich hin zu spannungsgeladenen Kompositionen mit Farbkontrasten entwickeln.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Wolfgang Dettmer, Freischaffender Künstler

20423 Singen

7 x Mi ab 09.12.15, 18.00-20.30 Uhr
vhs · 117,00 €, Teilnehmende: 5-7

20424 Konstanz

7 x Do ab 10.12.15, 18.30-21.00 Uhr
vhs · 117,00 €, Teilnehmende: 5-7

20425 Konstanz

7 x Do ab 08.10.15, 18.30-21.00 Uhr
vhs · 117,00 €, Teilnehmende: 5-7

20426 Singen

7 x Mi ab 07.10.15, 18.00-20.30 Uhr
vhs · 117,00 €, Teilnehmende: 5-7

Freie Acrylmalerei

Schnupperkurs

Spielerisch und mit verschiedenen Techniken werden Sie den Umgang mit Farben und deren Inspiration und Wirkung erfahren. Sie werden sich frei machen von gegenständlicher Malerei und konkreter Perspektive und sich hin zu spannungsgeladenen Kompositionen mit Farbkontrasten entwickeln.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Wolfgang Dettmer, Freischaffender Künstler

20427 Bodman-Ludwigshafen

Sa, 30.01.16, 10.00-18.00 Uhr
Sernatingenschule, Werkraum · 53,50 €
Teilnehmende: 5-7

20429 Stockach

Sa, 17.10.15, 10.00-18.00 Uhr
Realschule, BK-RAum · 53,50 €
Teilnehmende: 5-7

Aquarellieren am Vormittag

Für Anfänger und Fortgeschrittene

„Farben erfreuen die Seele“ - wir malen alles, was uns am Herzen liegt. Sie lernen spielerisch und doch exakt die Methoden, mit denen Sie sich zeichnerisch beim Aquarellieren ausdrücken können - in Stillleben, Landschaften, Portraits, Tieren und abstrakten Variationen. Dabei beziehen wir uns auf die Alten Meister wie Cezanne, Matisse und die „Brücke-Maler“, die Lichtmalerei des Impressionismus, den Expressionismus und auf das, was für Sie passend ist.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Ulla Attenberger, Studienrätin
Freie Kunstmalerin

20508 Konstanz

5 x Do ab 15.10.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 100,00 €

20509 Konstanz

4 x Do ab 26.11.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 80,00 €

20510 Konstanz

5 x Do ab 14.01.16, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 100,00 €

20511 Konstanz

Unikate in Aquarell und Kalligrafie

Die Kunst des schönen Schreibens mit einem luftig-zarten Aquarell zu kombinieren, hat einen besonderen Charakter. Wir lernen und üben einige wunderschöne kalligrafische Schriften, die wir z.B. in einem Gedicht oder Zitat zur Entfaltung kommen lassen. Passend zu den Textinhalten gestalten wir einen Hintergrund oder Illustrationen. So entstehen Unikate, einmalige Karten, Lesezeichen oder „Schrift-Bilder“ für Ihre Wohnung. Ein Überblick zur Schriftgeschichte und die Maltechnik der Aquarellmalerei runden den Kurs ab.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Sabine Herbst, Mediendesignerin
Fr, 06.11.15, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 07.11.15, 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 48,50 €, zzgl. 3,00 Materialkosten

Grundkurs Aquarell

Tagesworkshop

Wenn luftige Aquarelle mit schnellem Pinsel hingezaubert werden, dann sieht das sehr leicht aus. Die Farbe fließt fast von allein aufs Papier, und aus Tupfen und Flecken formt sich die Bildwelt, mal zart, mal farbintensiv. Im Kurs lernen Sie zunächst grundsätzliche Aquarelltechniken kennen und anwenden. Sie beschäftigen sich mit Lavieren, Lasieren, Strukturen, Farbenlehre, Farbmischungen, Licht und Schatten sowie Perspektive. Der Kurs ist auch als Auffrischungskurs gut geeignet.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Birgit Karakas, Werbegrafikerin, Kunstmalerin

20513 Konstanz

Sa, 31.10.15, 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 46,50 €, Teilnehmende: 5-7

20515 Singen

Sa, 05.12.15, 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 46,50 €, Teilnehmende: 5-7

20514 Singen

Aquarell am Vormittag

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Birgit Karakas, Werbegrafikerin, Kunstmalerin
5 x Do ab 08.10.15, 9.30-12.30 Uhr
vhs · 99,50 €, Teilnehmende: 5-7

Grundkurs Aquarell

Kursinhalte: Grundlagen der Aquarellmalerei, Perspektive und Grundaufbau eines gelungenen Aquarelles, Wirkung von Licht und Schatten, Malen von Bäumen und Landschaften

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Uwe Brei

20516 Konstanz

Sa, 05.12.15, 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 46,50 €, Teilnehmende: 5-7

20517 Stockach

So, 18.10.15, 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 46,50 €, Teilnehmende: 5-7

20518 Bodman-Ludwigshafen

Sa, 14.11.15, 10.00-17.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
Sernatingenschule, Werkraum · 46,50 €
Teilnehmende: 5-7

20598 Stockach

Malen im Atelier bei Roland Kamenzin

Malen mit Acrylfarbe, Ölfarbe, Aquarell und Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Umgang mit diesen Techniken wird geübt, das Mischen der Farben sowie das farbmischen für Licht und Schatten, auch das Aufbringen von Strukturpaste mit Spachtelgeräten. Sie können ihre Lieblingsformen selbst auswählen, auf Leinwand, abstrakt oder gegenständlich. Material und Werkzeug werden gestellt.

Roland Kamenzin, Kunstmaler
4 x Mi ab 16.09.15, 19.00-21.15 Uhr
Windegg; Tuttlingerstr. 137, 80,00 € zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

20599 Singen

Land-art
Kunst in und mit der Natur

Kunst-Erkundungen um den Hegauer Mägdeberg

In der Land-art wird die natürliche Landschaft, die Natur zum Gestaltungsraum. In ihr entstehen und verbleiben Werke, die zumeist auch aus ihren Elementen gestaltet sind. Ende der 60er Jahre entdeckten Künstler diese Möglichkeit, der Enge des Ateliers zu entfliehen um im Freien Kunstwerke in natürlicher Umgebung zu schaffen, die ihren spezifischen Ort in der Landschaft haben. Keine Rahmengröße oder ein vorgegebenes Maß einer Skulptur bestimmen hier im Voraus die Größe. Gearbeitet wird mit dem Vorgefundenen wie z. B. Steinen, Ästen, Erde, Blättern etc. Die Besonderheiten der Vulkanlandschaft des Hegaus werden dazu inspirieren damit individuelle Naturkunstwerke an ihren ausgewählten Orten zu gestalten. Da diese gewöhnlich an ihrem Ort bleiben, werden wir eine Dokumentation erstellen, in der das Erlebte in Bildern und Worten für uns erhalten bleibt.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Fotoapparat

Michael Rofka, Bildender Künstler
So, 25.10.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 62,00 €

Bob Ross Nass in Nass-Technik®

Der Bob Ross Klassiker

In diesem Kurs werden Sie ein komplettes Landschaftsbild in Öl mit faszinierender Tiefenwirkung an einem Tag auf die Leinwand zaubern. Die Methode nach Bob Ross ist sehr einfach zu erlernen und erfordert weder Vorkenntnisse noch Talent. Das Bild entsteht Schritt für Schritt in Zusammenarbeit mit dem Kursleiter. Auf Bayern-Alpha TV werden Sendungen des Malers Bob Ross ausgestrahlt. Der Erfolg seiner Bilder ist von den verwendeten Materialien abhängig, die er selbst entwickelt und aufeinander abgestimmt hat. Die Bob Ross Nass in Nass-Technik® darf nur von zertifizierten Mallehrern unterrichtet werden.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Küchenpapierrolle

Martin Köhnke

20601 Konstanz

Sa, 14.11.15, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 52,00 € zzgl. 34,00 € Materialkosten (Leinwand, Pinsel, Farben), Teilnehmende: 5-7

20602 Konstanz

So, 15.11.15, 09.30-17.15 Uhr
vhs · 52,00 € zzgl. 34,00 € Materialkosten (Leinwand, Pinsel, Farben), Teilnehmende: 5-7

20604 Konstanz

Realistische Ölmalerei

Dieser Kurs lädt ein, die Möglichkeiten der Ölmalerei zu entdecken und lebensvolle Bilder zu erschaffen. Es können verschiedene Techniken ausprobiert werden, die es erlauben Bilder schnell oder auch in einem langen Prozess entstehen zu lassen. Wenn Sie sich nicht scheuen mit Farben zu experimentieren, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

Bitte fordern Sie die Materialliste vor Kursbeginn bei der vhs an!

Anna Rofka (Rogova), Künstlerin Kunstpädagogin
7 x Mi ab 07.10.15, 14.45-16.45 Uhr
vhs · 93,00 €, Teilnehmende: 5-7

vhs Vortrags-Karte
Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 100 Vorträgen der vhs im Herbst-/Wintersemester 2015/2016 .

Vorname/Name

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Verschaffen Sie sich einen Eindruck von unseren Möglichkeiten und fordern Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Mustermappe an:

Telefonisch **+49 (0)7531/999-1896**
Website **www.druckerei-konstanz.de/mustermappe**

Druckerei Konstanz

Skulptur & Plastik

Töpfern - Plastisches Gestalten

In Atelieratmosphäre können Sie als Einsteiger oder Fortgeschrittener ganz nach Ihren Vorstellungen und unter künstlerischer Anleitung individuelle Gefäße bauen, Figuren und Reliefs modellieren. Schnell merken Sie, wie viele Gestaltungsmöglichkeiten das Material bietet. Fortgeschrittene Kursteilnehmer können nach ihren Wünschen frei arbeiten und bekommen für schwierigere Dinge ebenfalls Hilfe und Anleitung. Das Material wird für Sie im Kurs bereitgestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

Susanne Dürr

21200 Konstanz-Dettingen

7 x Di ab 29.09.15, 18.00-21.00 Uhr
Atelier S. Dürr, Kapitän-Romer-Str. 51 · 112,00 € zzgl. Materialkosten

21201 Konstanz-Dettingen

7 x Do ab 29.10.15, 09.00-12.00 Uhr
Atelier S. Dürr, Kapitän-Romer-Str. 51 · 112,00 € zzgl. Materialkosten

21202 Konstanz

Töpfern an der Drehscheibe

Spezialkurs mit individueller Betreuung in der Töpferwerkstatt

Katie Jonner
6 x Do ab 01.10.15, 09.00-11.00 Uhr
Werkstatt Lorettosteig 5 a · 152,00 € zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 3

21203 Konstanz

Töpfern an der Drehscheibe Kurssprache Englisch

Spezialkurs mit individueller Betreuung in der Töpferwerkstatt

Pottery on the Wheel. Special course in English with individual assistance both in the language and the art.

Katie Jonner
6 x Do ab 01.10.15, 11.15-13.15 Uhr
Werkstatt Lorettosteig 5 a · 152,00 € zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 3

21204 Steißlingen

Keramik- und plastisches Gestalten

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
6 x Mo ab 28.09.15, 19.30-21.45 Uhr
Gemeinschaftsschule · 68,50 € zzgl. Materialkosten
Für das Glasieren wird noch ein weiterer Kurstag (3 Unterrichtseinheiten, a 45 Minuten) gemeinsam mit der Dozentin festgelegt.

21205 Singen

Keramik- und plastisches Gestalten

Samstagsworkshop

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Sa, 23.01.16, 9.00-16.00 Uhr
vhs · 71,50 € zzgl. Materialkosten
Für das Glasieren wird noch ein weiterer Kurstag (3 Unterrichtseinheiten, a 45 Minuten) gemeinsam mit der Dozentin festgelegt.

21303 Konstanz

Skulpturen aus Speckstein

Wochenendworkshop

Speckstein ist ein sehr weicher aber schwerer Stein, der sich mit Holzraspeln, Feilen und Schleifpapier leicht bearbeiten lässt. Die Freude am Gestalten wird belohnt mit Stein-Überraschungen in Farbe und Form. Steine und Werkzeuge sind reichlich vorhanden. Die Kosten für das Material werden im Kurs verrechnet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, 2 Handtücher (Frottee), Vesper.

Wolfgang Dettmer, Freischaffender Künstler
Sa+So, 16.01.+17.01.16, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 106,00 €, zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 5-7

21366 Stockach

Grundkurs Schnitzen

Der Kurs möchte den materialgerechten Umgang mit Holz und dem Werkzeug vermitteln, was auch das Schärfen des Eisens beinhaltet. Es wird auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingegangen, wie z. B. das Herangehen an die Dreidimensionalität, das Anlegen eines Gesichtes, das Entwickeln der freien Form.

Eva Schubert, Bildhauerin
Sa+So, 14.11.+15.11.15, 10.00-17.00 Uhr
Goldäckerschule · 109,00 € inkl. Materialkosten

Kunsthandwerk & Handarbeit

23500 Konstanz

Perlenknüpfen

Sind Sie auf der Suche nach einem ganz individuellen Schmuckstück oder einem außergewöhnlichen Geschenk? Dann bietet dieser Kurs eine Gelegenheit, denn hier erlernen Sie, eine Perlenkette / Armband in klassischer Technik zu knüpfen und den Verschluss zu montieren. Materialien müssen dabei nicht nur Zuchtperlen sein. Es stehen Ihnen dafür eine große Auswahl an Süßwasserperlen, Halbedelsteinen, Glasschliffperlen und Edelmetallverschlüssen zur Verfügung, die Sie zu günstigen Preisen im Kurs beziehen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gabi Klett, Dipl. Modedesignerin
Sa, 23.01.16, 10.30-16.30 Uhr
vhs · 40,50 € zzgl. Materialkosten (pro Kette 20,00 €)
Teilnehmende: 5-7

20621 Gaienhofen

Kränze aller Art aus Trockenblumen selber binden

Bitte mitbringen: Haushaltshandschuhe, Schürze/altes Oberteil

Gaby Ruhland
Mi, 30.09.15, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland · 17,50 € zzgl. Materialkosten

20623 Gaienhofen

Selbstgemachte Geschenke aus dem Kräutergarten

Bitte mitbringen: Brettchen, Messer, feine Reibe, Kochschürze

Gaby Ruhland
Mi, 07.10.15, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland · 17,50 € zzgl. Materialkosten

20625 Gaienhofen

Türkränze für die Vorweihnachtszeit

Bitte mitbringen: Haushaltshandschuhe, Schürze/altes Oberteil

Gaby Ruhland
Mi, 04.11.15, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland · 17,50 € zzgl. Materialkosten

20627 Gaienhofen

Gestecke für festliche Anlässe

Bitte mitbringen: Haushaltshandschuhe, Schürze/altes Oberteil

Gaby Ruhland
Mi, 20.01.16, 18.30-20.30 Uhr
Gärtnerei Ruhland · 17,50 € zzgl. Materialkosten

20618 Konstanz

Möbelstücken, Figuren, Vasen einen antiken Touch verleihen

Mittels Reißlacktechnik (spezieller Lackaufbau) bekommen Möbel und andere kleine Objekte einen antiken Touch, die Oberflächen erhalten Sprünge und es entsteht der Eindruck einer jahrelangen Verwitterung. Im Kurs erlernen Sie die Handhabung und Verarbeitung der Materialen anhand von Mustern und in der eigenen Praxis.

Bitte mitbringen: Malerkittel

Petra Hanne
Sa, 12.12.15, 9.30-17.00 Uhr
vhs · 50,50 € zzgl. Materialkosten (ca. 45,00 €) Sie erhalten ein komplettes Materialpaket, Werkzeug wird gestellt, Teilnehmende: 5-7

20619 Konstanz

Wandgestaltung Schablonentechnik

Die Wandgestaltung mittels Schablonentechnik eröffnet ein umfangreiches Gestaltungspotenzial. Aus Zeichenkarton ausgeschnittene Ornamente oder Formvorlagen werden mittels eines Stupfpinsels auf das Objekt oder auf die Wand übertragen. Im Kurs erlernen Sie alle Grundlagen und üben in der Praxis.

Bitte mitbringen: Malerkittel

Petra Hanne
So, 13.12.15, 9.30-17.00 Uhr
vhs · 50,50 € zzgl. Materialkosten (ca. 45,00 €) Sie erhalten ein komplettes Materialpaket. Werkzeug wird gestellt, Teilnehmende: 5-7

Schmieden & Schmuck

Schmuckworkshop Silberschmieden

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus Silbermaterial ein eigenes Schmuckstück herzustellen. Sie lernen die unterschiedlichen Techniken des Goldschmiedens anzuwenden. Sie sägen, feilen, schmieden, löten und polieren. Ganz nach Ihrem Geschmack schmieden Sie einen Ring, Anhänger, eine Brosche oder einen Ohrring. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Lust am Ausprobieren.

Anja Burkhardt-Häusler, Goldschmiedin, Schmuckdesignerin

23601 Konstanz

Sa, 10.10.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten und 18,00 € Gerätemiete, Teilnehmende: 5-7

23602 Konstanz

So, 11.10.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten und 18,00 € Gerätemiete, Teilnehmende: 5-7

23603 Konstanz

Sa, 28.11.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten und 18,00 € Gerätemiete, Teilnehmende: 5-7

23604 Konstanz

So, 29.11.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten und 18,00 € Gerätemiete, Teilnehmende: 5-7

23605 Konstanz

So, 13.12.15, 09.00-18.30 Uhr
vhs · 64,00 € zzgl. Materialkosten und 18,00 € Gerätemiete, Teilnehmende: 5-7

Goldschmieden im Atelier

In diesem Kurs können Sie sich handwerklich kreativ betätigen. Sie haben die Möglichkeit Ihr individuelles Schmuckstück zu fertigen.

Cornelia Fetscher, staatlich geprüfte Schmuckgestalterin/ Goldschmiedemeisterin

23606 Moos - Bankholzen

2 x Sa ab 19.09.15, 10.00-17.00 Uhr
Schmuckatelier · 116,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 2-4

23607 Moos - Bankholzen

2 x Sa ab 10.10.15, 10.00-17.00 Uhr
Schmuckatelier · 116,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 2-4

23609 Moos - Bankholzen

6 x Di ab 22.09.15, 18.30-21.00 Uhr
Schmuckatelier · 124,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 2-4

23610 Moos

6 x Di ab 10.11.15, 18.30-21.00 Uhr
Schmuckatelier · 124,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 2-4

23608 Steißlingen

Goldschmieden

Schmuck ist Ausdruck von Lebensfreude. Schmuck gestalten ist auch ein Stück Lebensfreude. Mit dem edlen Material Silber und – auf Wunsch – schönen Edelsteinen schaffen Sie ein individuelles Schmuckstück Ihrer Wahl. Die Grundtechniken, die dazu verwendet werden, sind: Sägen, Feilen, Biegen, Bohren und Löten.

Uwe Berger, Goldschmiedemeister
Sa, 07.11.15, 8.30-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
67,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 5-6

Goldschmieden

Kettenkurs für Anfänger

Unter fachkundiger Anleitung der Goldschmiedemeisterin Cornelia Fetscher erlernen Sie die Herstellung traditionsreicher Ösenketten, wie z. B. Königskette, Prinzenkette, Viperam, Trensenkette und Klankette, Strickketten, die mit Silberdraht und einer Metallstrickliesel gefertigt werden oder häkeln mit speziellem Edelstahlschmuckdraht eine Kette mit farbigen Süßwasserperlen oder Edelsteinen. Bilder der anzufertigenden Ketten finden Sie auf der Internetseite www.schmuckwerkstatt-bodensee.de

Alle notwendigen Materialien werden von der Dozentin mitgebracht.

Cornelia Fetscher, staatlich geprüfte Schmuckgestalterin/Goldschmiedemeisterin

23613 Moos - Bankholzen

Sa, 24.10.15, 10.00-17.00 Uhr
Schmuckatelier · 59,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 5-6

23614 Moos - Bankholzen

So, 25.10.15, 10.00-17.00 Uhr
Schmuckatelier · 59,00 € zzgl. Materialkosten

Das Material (Silber, Verschlüsse, Perlen und Edelsteinketten) wird nach Verbrauch berechnet. Werkzeuge, Strickliesseln und Häkelnadeln werden gestellt.

23620 Reichenau

Werkstattkurs Metallbearbeitung im Gold- und Silberschmiedehandwerk

Michael Teichmann, Silberschmiedemeister, Goldschmied
4 x Di ab 10.11.15, 18.15-21.15 Uhr
Gold- und Silberschmiede Rosendorn · 157,00 € zzgl. Materialkosten und Werkstattgebühr 20,00 €
Teilnehmende: 3

Schmiedekurs

mit dem Kunstschmied Martin Pechmann

Das Intensivseminar richtet sich an Anfänger und Profis. Nach einer soliden Unterweisung (Arbeitsschutz/Belehrungen) zum Kennenlernen der Werkstatt mit seinen Gegebenheiten schmiedet jeder als Grundübung einen kleinen Brieföffner. Danach kann jeder eigene Wünsche realisieren: Leuchter, figürliche oder abstrakte Formen, Rankhilfen uvm. Es ist möglich, das Schweißen mit dem Schutzgasschweißgerät zu üben. Es ist sehr förderlich, wenn vor dem Wochenende die Wünsche mit den Möglichkeiten telefonisch oder vor Ort mit dem Seminarleiter abgeglichen werden. Auch Bronzeguss im Sandgussverfahren bis 1kg Gussgewicht ist nach Absprache möglich.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung, Essen, Getränke

Martin Pechmann, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)

23631 Stockach-Wahlwies

Fr, 05.02.16, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 06.02.16, 09.00-19.00 Uhr
So, 07.02.16, 09.30-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 140,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

23632 Stockach-Wahlwies

Fr, 16.10.15, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 17.10.15, 09.00-19.00 Uhr
So, 18.10.15, 09.30-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 140,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

23633 Stockach-Wahlwies

Fr, 23.10.15, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 24.10.15, 09.00-19.00 Uhr
So, 25.10.15, 09.30-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 140,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

23634 Stockach-Wahlwies

Fr, 26.02.16, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 27.02.16, 09.00-19.00 Uhr
So, 28.02.16, 09.30-13.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 140,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

Drucken

21526 Konstanz

Kreativer Nachmittag mit Monotypien (Einmaldrucke)

Sie können mit dieser Technik spannende Werke gestalten. Sie tragen Acrylfarbe auf die Glasplatte auf und legen ein Papier darauf. Mit der Walze oder Hand wird das Papier angedrückt, dann abgezogen. Das Bild kann per Pinsel überarbeitet werden. Präsentieren Sie Ihr Kunstwerk im Rahmen, oder fertigen Sie originelle Postkarten an. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Material/Werkzeug werden gestellt

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
Do, 10.12.15, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str. 9 · 27,00 € zzgl. 25,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

Gestalten mit Papier

22000 Konstanz

Formen gestalten mit Papiermaché

Papiermaché wird aus Zeitung, Wasser und Kleister angerührt. Diese geschmeidige Masse ist sehr gut knet- und formbar. Ihrer Kreativität können Sie mit Papiermaché freien Lauf lassen. Sie modellieren z. B. Schalen, Spiegelrahmen, Masken, Tiere, Menschen oder abstrakte Werke. Papiermaché trocknet sehr langsam. In Ruhe finden Sie Ihre eigenen Formen. Die fertige Figur wird zuerst weiß gestrichen, dann bemalen Sie Ihr Objekt mit den gewählten Acrylfarben. Ihr Kunstwerk wird Ihr Heim schmücken.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Material/ Werkzeug werden gestellt

Eli Brüning, Freischaffende Künstlerin
2 x Sa ab 23.01.16, 14.00-18.00 Uhr
Atelier Eli Brüning, Robert-Koch-Str. 9 · 54,00 € zzgl. 25,00 € Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

Nähen & Stricken

22308 Gailingen

Stricken spezial – Socken

Dieser Strickkurs widmet sich nur dem Stricken von Socken & Co., ob Herrensocken, Kinderstrümpfe, Baby- und Bettschuhe. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erarbeiten der Fersen und Spitzen (Bumerangferse, Ferse mit Kappe, Steg, Bandspitze)
Voraussetzung: Kenntnisse im Stricken
Bitte mitbringen: Nadeln, Wolle

Monika Girres
4 x Mi ab 21.10.15, 19.00-20.30 Uhr
Grund- u. Hauptschule, Gymnastiksaal · 30,50 € zzgl. Materialkosten

22311 Steißlingen

Hardanger-Stickerei

Sticken in der Gruppe

Die Hardanger-Stickerei überzeugt durch ihre großzügigen Linien und klaren Muster. Effekte entstehen durch Entfernung bestimmter Gewebefäden. Diese Technik begeistert Anfänger und Könner – und ist leicht erlernbar.

Sabine Togny
1 x Di + 5 x Mo, ab 22.09.15, 18.00-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · 46,00 € zzgl. Materialkosten

23012 Konstanz

Spinnen mit der Handspindel

Altes Handwerk neu entdeckt, Teil I

In diesem Kurs wird Ihnen das Grundwissen vermittelt, wie man mit einer klassischen Handspindel ein wertiges und individuelles Strickgarn herstellen kann. Nebenbei erlernen Sie die verschiedenen Techniken des Zwirnens. Die Grundausstattung für das Spinnen wird von der Kursleiterin besorgt.

Bitte mitbringen: Schnittmusterpapier, Schere, Schneiderkreide, Maßband und Stecknadeln.

Christine Nitzinger
4 x Di ab 06.10.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · 74,50 € zzgl. Materialkosten

23013 Konstanz

Spinnen mit der Handspindel

Altes Handwerk neu entdeckt, Teil II

Wer im Grundkurs das Spinnen als neues Hobby entdeckt hat, bekommt hier die Möglichkeit, diese Fähigkeit weiter auszubauen. Wir erfahren mehr von der Technik zur Vorbereitung von Rohwolle für das Spinnen, bis hin zur Nachbearbeitung des Garns. Es werden die verschiedenen Möglichkeiten der Verarbeitung behandelt. Eigene individuelle Wollmischungen, wie die Herstellung von Effektgarn durch kardieren, runden das Programm ab. Bei Interesse kann auch Zubehör wie z. B. ein Kardierbrett oder eine Spindel selbst gebaut werden, die hier anfallenden Kosten werden individuell berechnet.

Bitte mitbringen: Schnittmusterpapier, Schere, Schneiderkreide, Massband und Stecknadeln.

Christine Nitzinger
Mi-Di, 11.11.-01.12.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · 74,50 € zzgl. Materialkosten

> Die Grundausstattung für das Spinnen wird von der Kursleiterin besorgt. Tiefwirtelspindel und 100 g Wolle kosten 18,00 € (zusätzliche Wolle kann im Kurs erworben werden)

23014 Konstanz

Historische Kleidung selbst gestalten

Wenn auch Sie sich selbst ein individuelles Kleidungsstück fertigen wollen und über etwas Näherfahrung verfügen, ist dieser Kurs genau richtig. Sie haben die Möglichkeit, ein komplettes Gewand für Frauen- und/oder Männer zu nähen. Mit Hilfe von passenden Accessoires (Kopfbedeckung, evtl. Tasche, Gürtel) die wir, wenn die Zeit reicht, auch im Kurs herstellen, wird das Stück auf den Charakter des Trägers/der Trägerin abgestimmt. Wer einen eigenen Schnitt hat, sich aber nicht alleine an das Werk heran traut, kann diesen gerne mitbringen.

1. Abend: Vorbesprechung, Auswahl der Schnitte und Größenanpassung, Berechnung der Stoffmenge für den Stoffkauf

Bitte mitbringen: Schnittmusterpapier, Schere, Schneiderkreide, Maßband und Stecknadeln

Christine Nitzinger
7 x Di ab 06.10.15, 19.00-22.00 Uhr
vhs · 196,00 €, zzgl. Materialkosten

Kreatives Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Sie sich kreativ austoben möchten oder ob Ihnen eher die gute Passform am Herzen liegt: hier haben Sie die Gelegenheit, viele einfache, aber wirkungsvolle Tricks zu erfahren, die Ihnen das Zuschneiden und Nähen erleichtern. Darüber hinaus lernen Sie vieles über Schnittveränderungen, Anpassung an die eigene Figur, Umgang mit der Nähmaschine und entspanntes Nähen.

Bitte mitbringen: Schnitt, Stoff, Nähgarn, ggfs. Vlieseline, Scheren, Nadeln, Massband, Handmaß, Prittstift/Tesa, Schreibzeug

Ellen Finus, Modedirectrice (Modefachschule Sigmaringen), Damenschneidermeisterin

23015 Konstanz

6 x Di ab 29.09.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 5-6

23016 Konstanz

7 x Di ab 24.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 5-6

23016A Konstanz

8 x Do ab 12.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 5-6

Kreatives Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, mit fachkundiger individueller Anleitung Ihre eigenen Ideen an der Nähmaschine umzusetzen. Es wird Ihnen der Umgang mit Schnittmustern, deren Anpassung auf Ihre eigene Figur bzw. selbständiges Zuschneiden und Nähen vermittelt. Falls Sie zu Kursbeginn noch keine konkreten Ideen haben sollten, lassen Sie sich einfach beim ersten Termin inspirieren! Die Kursleiterin wird Sie bei der Stoff- und Schnittauswahl beraten und Ihnen hierfür auch Bezugsquellen empfehlen. Vielleicht bekommen Sie dadurch Lust Kinderkleidung, Spielzeug für den eigenen Nachwuchs oder etwas Besonderes für sich selbst zu schneidern.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Schreibzeug, Schneiderkreide, bei genaueren Vorstellungen auch Stoff, Nähgarn und Schnittmuster

Pamela Bechinger, Dipl. Modedesignerin

23017 Konstanz

8 x Mo ab 14.09.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 5-6

23018 Konstanz

8 x Mi ab 16.09.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 5-6

23019 Konstanz

8 x Mo ab 23.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 5-6

23019A Konstanz

8 x Mi ab 25.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 5-6

Selbstschneidern

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Endlich mit einem selbstgeschneiderten Kleidungsstück beginnen. Sie erlernen Maßnehmen, Schnitte abändern, Zuschneiden und Nähen von Modellen eigener Wahl, Änderungen vornehmen und erhalten Tipps und Tricks für Ihre eigenen Gestaltungswünsche. Beim ersten Termin kann Ihre Schnitt- und Stoffwahl bei Bedarf beraten werden.

Elisabeth Möck

23020 Konstanz

10 x Do ab 24.09.15, 19.30-21.30 Uhr
vhs · 133,00 €, Teilnehmende: 5-6

23021 Konstanz

10 x Mi ab 30.09.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 133,00 €, Teilnehmende: 5-6

23022 Konstanz

10 x Mo ab 21.09.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 133,00 €, Teilnehmende: 5-6

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster, Schreibzeug, Nähgarn, Stecknadeln, Maßband, Schere und Schneiderkreide

23024 Rielasingen-Worblingen

Annunziata Poietto-Batturi
5 x Mo ab 28.09.15, 19.30-21.00 Uhr
Ten-Brink-Schule · 50,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 5-7

23025 Rielasingen-Worblingen

Annunziata Poietto-Batturi

5 x Mo ab 28.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Ten-Brink-Schule · 50,00 € zzgl. Materialkosten
Teilnehmende: 5-7

23027 Stockach

Johanna Brinkmann, Schneidermeisterin
6 x Mo ab 12.10.15, 19.00-21.30 Uhr
Goldäckerschule · 76,00 €, Teilnehmende: 5-7

23028 Stockach

Johanna Brinkmann, Schneidermeisterin
5 x Di ab 13.10.15, 16.00-18.00 Uhr
Goldäckerschule · 63,00 €, Teilnehmende: 5-7

Grundkurs Nähen mit der Nähmaschine

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Kenntnisse über das Nähen mit der Maschine, wie Maschinenpflege, Verwendung der richtigen Materialien mit dem entsprechenden Zubehör. Nähtechnische Fertigungen anhand kleinerer Projekte, wie Nähen eines Stifte-Etuis, einer Handytasche, Aufpeppung einer schlichten weißen Bluse mit unterschiedlichen Techniken. Dieser Kurs ist ideal, um sich einen Überblick zu verschaffen, was nähtechnisch möglich ist und ist speziell für Teilnehmer mit sehr wenig oder gar keiner Näherfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn vorhanden), Stoff, Schnittmuster, Schreibzeug, Nähgarn, Stecknadeln, Maßband, Schere und Schneiderkreide

Birgit Reinartz

23030 Hilzingen

6 x Do ab 01.10.15, 18.00-20.30 Uhr
Grund- und Hauptschule · 100,00 €
Teilnehmende: 5-7

23031 Stockach

Tagesworkshop

Di, 16.02.16, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 46,50 € Teilnehmende: 5-7

23032 Singen

Tagesworkshop

Sa, 05.12.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 46,50 € Teilnehmende: 5-7

23101 Singen

Nähen: Patchwork-Werkstatt

Bitte mitbringen: die Nähutensilien, karierter Block, Buntstifte, dünne Pappe (für Schablonen).

Ingrid Frank
5 x Mi, 16.09./ 14.10./ 11.11./ 09.12./ 20.01.15, 16.00-18.00 Uhr
Beethovenschule · 21,00 € Kein Zustieg neuer Teilnehmer möglich.

Filzen

Grundkurs Filzen

Beim Filzen entstehen Kunstwerke einfach nur mit warmem Seifenwasser, bunter ungesponnener Merinoschafwolle und Reibung. Alles ist möglich, von nahtlosen Hausschuhen, Hüten, Taschen, Eierwärmern, Bildern, Spielzeug bis hin zu Kunstgegenständen. Die kreativen Möglichkeiten beim Filzen sind nahezu endlos. Dieser Kurs ist ein Anfängerkurs, in dem Grundtechniken vermittelt werden, aber Fortgeschrittene sind ebenfalls herzlich willkommen und werden sicher auf ihre Kosten kommen.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Eimer, Schere, Vesper.

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin

23404 Konstanz

Sa+So,, 17.10.+18.10.15, 09.00-14.15 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt
97,00 € zzgl. Materialkosten

52-23405 Konstanz

Sa+So, 23.01.+24.01.16, 09.00-14.15 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt,
97,00 € zzgl. Materialkosten

23408 Stockach

Filzen – Herbstzeit Lichterglanz

Wir entfliehen der trüben Jahreszeit. Ein Hauch von Lampenschirm mit der Nadel gefilzt. Lichterreigen oder umhüllte Gläser nass gefilzt. Originelle Elche und viele andere der Jahreszeit entsprechende Accessoires werden unser Ambiente aufhellen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: 2 ältere Frotteehandtücher. Material wird im Kurs abgerechnet

Jutta Wagner-Kleinhempel, Freischaffende Künstlerin
Sa, 07.11.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 30,00 € zzgl. Materialkosten

23409 Singen

Filzen – Bunt wie der Herbst

Herbstliche Accessoires wie Kürbisse, Pilze, kauzige Wichtel, Sonnenblumen, Lichtergirlanden und weitere, der Jahreszeit entsprechende Objekte werden Licht und Farbe in Ihren Wohnbereich zaubern. Das Filzen in Nass- und Trockentechnik begeistert sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 2 ältere Frotteehandtücher. Material wird im Kurs abgerechnet.

Jutta Wagner-Kleinhempel, Freischaffende Künstlerin
Sa, 24.10.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 30,00 € zzgl. Materialkosten

23422 Steißlingen

Filzen – Weihnachtsworkshop Geschenke

Engel, Weihnachtswichtel, Schafe, Elche, Tannenbäumchen, nicht alltägliche Weihnachtskugeln, Schmuckunikate, schöne Schmuckbehälter und viele weitere individuelle Geschenkideen und Accessoires werden wir in Nass- und Trockentechnik gestalten. Lassen Sie sich inspirieren! Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: 2 ältere Frotteehandtücher. Das Material wird im Kurs abgerechnet.

Jutta Wagner-Kleinhempel, Freischaffende Künstlerin
Sa, 05.12.15, 09.00-13.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
36,50 € zzgl. Materialkosten

23423 Konstanz

Filzen – Weihnachtsdeko und Geschenke

Die Vorweihnachtszeit ist die Filz-Zeit überhaupt. Zum einen, weil das warme Seifenwasser, das wir zum Filzen benötigen, ein schöner Gegensatz zum kalten Winterwetter ist, aber auch, weil es Spaß macht, gemeinsam in gemütlicher Runde Weihnachtsdekoration und Geschenke zu filzen. Außerdem sind selbstgefilzte Geschenke etwas ganz Persönliches und Individuelles und kommen bei den Beschenkten sehr gut an. Die Materialkosten für Wolle und was Sie sonst noch brauchen (je nach Bedarf), können Sie im Kurs erwerben. Sie werden dort direkt abgerechnet. Kinder bis 12 Jahre nur in Begleitung einer/eines Erwachsenen.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Eimer, Schere, Vesper

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 28.11.15, 09.00-15.00 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

23424 Konstanz

Filzen – tierische Eierwärmer

Eierwärmer mit lustigen Tierköpfen- egal, ob Ziege, Schaf, Kuh, Fuchs oder andere Tiere, jeder Eierwärmer wird ein Unikat. Die Grundform – also Tierkopf und Körper, wird mit der Nadel zuerst trocken gefilzt (modelliert), danach dann in der Nassfilztechnik verfestigt. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialkosten für Wolle und was Sie sonst noch brauchen (je nach Bedarf), können Sie im Kurs erwerben. Sie werden dort direkt abgerechnet.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin
Sa, 14.11.15, 09.00-12.00 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 40,00 € zzgl. Materialkosten, Teilnehmende: 5-7

23427 Singen

Filzen – Winterzauber Adventszeit

Wir stimmen uns in die herannahende Adventszeit ein. Originelle Weihnachtsmänner, Tisch- und Fensterdekoration, Kugeln, duftige Engelchen, Schmuckunikate und weitere Accessoires werden Ihre Fantasie beflügeln. Dabei entstehen gewiss schon individuell gestaltete Weihnachts-

geschenke. Das Filzen in Nass- und Trockentechnik begeistert sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 2 ältere Frotteehandtücher. Material wird im Kurs abgerechnet

Jutta Wagner-Kleinhempel, Freischaffende Künstlerin
Sa, 14.11.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 36,50 € zzgl. Materialkosten

23430 Singen

Filzen – Handstulpen und Wärmflaschen

Individuell gefertigte Handstulpen oder kreativ gestaltete, eingefilzte Wärmflaschen werden nach diesem Kurs ihre wohlig warmen Begleiter sein. Das Thema lautet Nassfilzen über eine Schablone.

Bitte mitbringen: 3 ältere Frotteehandtücher. Materialkosten für Wärmflasche/Wolle werden im Kurs abgerechnet.

Jutta Wagner-Kleinhempel, Freischaffende Künstlerin
Sa, 16.01.16, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 36,50 € zzgl. Materialkosten

Glasperlen

Glasperlen drehen

Schnupperkurs

Das Spiel mit dem Feuer und glühendes Glas in allen erdenklichen Farben üben eine unglaubliche Faszination aus. Falls auch Sie diese wunderschönen handgedrehten Perlen lieben und das Perlendrehen gerne einmal selbst ausprobieren wollen, sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig. Er richtet sich an alle „Neulinge", die noch nie am Brenner gearbeitet haben. Sie lernen den sicheren Umgang mit dem Zweigasbrenner, das Ziehen dünner Glasfäden (Stringer), das Wickeln einfacher Perlen um Dornen, das Herstellen mehrfarbiger Perlen sowie verschiedene Verzierungen mit den Stringern.

Bitte mitbringen: unbedingt Kleidung aus Naturfasern anziehen

Petra Asal, Werklehrerin, Erzieherin

21003 Konstanz

Sa, 24.10.15, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Materialkosten und 20,00 € Brennerpauschale
Teilnehmende: 5

21004 Konstanz

Sa, 12.12.15, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Materialkosten und 20,00 € Brennerpauschale
Teilnehmende: 5

21005 Konstanz

Sa, 30.01.16, 09.00-13.30 Uhr
Filz & Co. Kreativwerkstatt · 60,00 € zzgl. Materialkosten und 20,00 € Brennerpauschale
Teilnehmende: 5

Fotografie

25000 Konstanz

Der fotografische Blick

Fotografisches Sehen lernen

Der Kurs richtet sich an alle, die mit ihren Bildern etwas ausdrücken wollen, Inhalte oder Gefühle. Kursinhalte: bildästhetische Grundlagen, wie wird Räumlichkeit ausgedrückt, die Bedeutung von „Störfaktoren" auf zweidimensionalen Bildern, die Suche der menschlichen Wahrnehmung nach Mustern / Bilddiskussionen von z. B. selbst mitgebrachten Fotos bzw. von Arbeiten bekannter Fotografen / eigenes Fotografieren, draußen, bei starkem Regen anstatt dessen mehr Bilddiskussion. Die (auch theoretischen) Erklärungen werden in der Bildanalyse/Bilddiskussion intensiv geübt. Hierbei liegt ein Schwerpunkt auf von Teilnehmern mitgebrachten Bildern. Ebenfalls besprochen werden (optionale) fotopraktische Hausaufgaben.

Bitte mitbringen: digitale Kamera

Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa+So, 20.02.+21.02.16, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 117,00 €

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis

Es werden die Grundlagen der Digitalfotografie, wie Auflösung, Kompression und Dateiformate, aber auch Weißabgleich, Brennweitenfaktor usw. anschaulich erläutert. Anhand der Kameras der Teilnehmer werden die verschiedenen Funktionen und der Nutzen des vorhandenen Zubehörs praktisch vermittelt. In einer kurzen Fotoexkursion in die nähere Umgebung gibt es die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras mit ihren Besonderheiten kennen zu lernen. Zum Abschluss machen wir eine Bildbesprechung, in der wir eine Auswahl der gemachten Aufnahmen gemeinsam besprechen werden, um aus den gelungenen Bildern ebenso wie den Fehlern zu lernen. Daneben bleibt genug Zeit für die individuellen Fragen der Teilnehmer und praktische Übungen.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex-Ausrüstung, Bedienungsanleitung, Zubehör

Karl H. Warkentin, Fotograf

25002 Konstanz

Sa+So, 10.10.+11.10.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 117,00 €

25003 Konstanz

Sa+So, 05.03.+06.03.16, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 117,00 €

25006 Konstanz

Fotografie Grundlagen

Wollen Sie mehr wissen, als nur wie man den Fotoapparat einschaltet und auslöst? Wollen Sie wissen, was die Kameraprogramme bewirken? Und haben Sie Interesse dies vielleicht selbst zu können? Dann sind Sie hier richtig. Grundlagen der Fotografie, egal ob Sie mit dem Handy, der Kompaktkamera oder der DSLR fotografieren.

Bitte mitbringen: digitale Kamera, Bedienungsanleitung, Zubehör

Karsten Brodbeck, Architekt und Baubiologe
4 x Do, 10.12./ 17.12./ 14.01.21.01.15
18.00-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €

25007 Singen

Weitwinkel – Perspektiven mit Faszination

Weitwinkelobjektive können faszinierende Perspektiven bieten und zu ungewöhnlichen Aufnahmen führen. Umso verzweifelter ist mancher Einsteiger, wenn das neue Weitwinkelobjektiv nicht die erwarteten Ergebnisse liefert. Die kurze Brennweite bietet nicht nur besondere Reize bei der Bildgestaltung, sie enthält auch einige Tücken, die zu meistern sind. Beides wollen wir kennen lernen und in den Griff bekommen, so dass man sein Ultraweitwinkel als Gestaltungsmittel einsetzt und nicht nur, weil man sonst nicht alles auf's Bild bekommt.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex-Ausrüstung, volle Akkus, leere Speicherkarten, Weitwinkel-/Ultraweitwinkelobjektive (alles unter 35 mm, soweit vorhanden)

Karl H. Warkentin, Fotograf
So, 06.12.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 74,50 €

25012 Konstanz

Makro Studio

Fotoworkshop

In der abstrakten Makrofotografie sind vor allem Lust auf neue Sichtweisen, Kreativität und Experimentierfreude gefragt. Gestalten Sie Fotokunst mit Farbflächen, Linien und Strukturen! Setzen Sie selektive Schärfe ein, um ein Objekt rätselhaft zu verfremden. Bringen Sie dieses gewisse unwirkliche Leuchten ins Bild - die gekonnte Lichtführung macht´s möglich. Der Fotoworkshop wird Ihnen die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Aufnahmen im Bereich der abstrakten Makrostudiofotografie vermitteln. Behandelt werden in diesem Workshop folgenden Themen: Aufbau und Handhabung eines Table-Top-Studios für Makro-Aufnahmen, Basisübungen zur Lichtführung und, falls von den Teilnehmern gewünscht, auch eine Einführung in die Deep-Focus-Fusion Technik. Nach den technischen Aspekten werden verschiedene Motiv- und Gestaltungsvarianten der abstrakten Makrofotografie vorgestellt. Anschließend setzen Sie das Gelernte sofort mit Ihren eigenen Aufnahmen in die Praxis um. Voraussetzungen für diesen Workshop: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Spiegelreflexkamera.

Bitte mitbringen: Kamera, Makroobjektiv (ersatzweise Zwischenringe), Stativ, Fern-/Kabelauslöser, Kamerahandbuch, ausreichend Speichermedien

Yvonne Zimmer
Fr, 27.11.15, 17.00-21.00 Uhr
Sa+So, 28.11.+29.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 133,50 €

Foodfotografie "Das Auge isst auch mit!"

Social media Fotoworkshop

Der Workshop ist ein interaktiver praxisorientierter Tageslicht-Fotografie-Workshop mit Themenschwerpunkt „Food-Fotografie" für Foodliebhaber, Hobbyfotografen und Anfänger. Es geht darum, ein Gefühl für die Dinge zu bekommen, die nicht mit einem kommunizieren und dennoch eine Geschichte erzählen. Diese Kunst der Foodfotografie ist erlernbar und alles, was man dazu braucht ist schönes Licht, Geduld, Übung, eine

gute Portion Kreativität, ein paar Accessories und natürlich eine Affinität zum Essen und zum Kochen. Wir werden mit einfachsten Mitteln lernen zu arbeiten, so dass jeder zu Hause weiterarbeiten kann. Food-Fotos der Dozentin finden Sie bei instagram - tasteoflife

Shirin Burkart, Medien- & Kommunikationsdesignerin (BA), Fotografin

25016 Konstanz

So, 15.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 64,00 €

25014 Singen

Sa, 10.10.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 64,00 €

25015 Singen

Sa, 16.01.16, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 64,00 €

25017 Stockach

So, 25.10.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 64,00 €

TIPP

Vegane Smoothies.
Kurs mit Shirin Burkart. Weitere Infos auf S. 78.

25026 Konstanz

Grundlagen der Aktfotografie

Studioworkshop für Frauen

Dieser Workshop vermittelt der engagierten Amateur-Fotografin, wie man gelungene Aktaufnahmen macht, ohne über die Mittel eines Profis verfügen zu müssen. Die Seminarleiterin ist Fotografin aus Konstanz, die ihre Erfahrung schon in vielen Workshops weitergegeben hat. Themen im Detail: Kurze Einführung in die Aktfotografie, Bildgestaltung allgemein, Gestaltungshilfsmittel, Zeigen und Diskussion von Fotos. Bitte schon gemachte Fotos mitbringen! / Im Fotostudio „Shooting & Action“: Einweisung mit dem Model, Bildung der Arbeitsgruppen, Aufbau und Gestaltung, Fotohintergrund, Licht setzen, Positionieren des Models, Umsetzung der Theorie, Praktische Hilfe, Sonstiges / Sichten und gemeinschaftliches Beurteilen der Aufnahmen. Fotografiert wird in der Regel digital.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung, Stativ, vorhandene Aufnahmen

Angelika Kessler
So, 15.11.15, 09.00-18.00 Uhr
Fotostudio Fotoart, Turnierst. 1A · 92,00 €
Teilnehmer: 5-7

25032 Konstanz

Porträtfotografie

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie ein Portrait inszenieren können. Es wird nochmal auf die Technik der Kamera eingegangen, die Voraussetzungen für ein bewusst gestaltetes Bild. Lichtführung und Gestaltungselemente werden einfließen und natürlich das Erfühlen und genaue Sehen des Gegenübers. Sie lernen, einen Menschen über die Fotografie zu charakterisieren und ihn ins rechte Licht zu rücken. Ein weiteres Thema wird sein, wie Sie aus einem normalen Porträt auch ein Beauty zaubern können. Ein intensiver Fotokurs, in dem Sie „mit Licht zeichnen“ werden.

Bitte mitbringen: Digitalkamera

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin
Sa, 24.10.15, 11.00-16.00 Uhr
vhs · 89,00 €, Modell steht für Porträtaufnahmen zur Verfügung.

25033 Konstanz

Stilllebenfotografie

Wie der Name schon sagt, ist das Inszenierte ein stilles Leben. Im Kurs geht es darum wie man so ein Stillleben inszeniert und ihm mit Licht und Gestaltungsmitteln Leben einhaucht. Sie lernen verschiedene Kameraausrichtungen, Lichttechniken und Bildkompositionen in Farbe und s/w. Der Kurs wird Ihnen eine neue Sichtweise auf die Dinge eröffnen...

Bitte mitbringen: Digitalkamera

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin
Sa, 09.01.16, 11.00-14.00 Uhr
vhs · 89,00 €

25034 Konstanz

Inszenierte Fotografie

Inszenierte Fotografie heißt Geschichten erzählen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit seine Kreativität einzusetzen und eine/seine Geschichte in einem Bild erzählen. Somit ist jeder Gestalter seiner Ideen und Regisseur seiner eigenen Arbeit. Die Bilder sollen den Betrachter emotional berühren und dessen Phantasie anregen. Vor der fotografischen Umsetzung stehen eine ganze Reihe von Fragen, die wir gemeinsam erarbeiten. Wie soll der Aufbau der Geschichte sein? Farbe oder S/W? Welches Model, welche Location? Wie soll das Licht sein, wie die Kameraführung? Wichtig ist auch ein gutes Zeitmanagement. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Dozentin anleiten und führen und freuen Sie sich auf interessante Arbeiten!

Bitte mitbringen: Digitalkamera

Elke Sckell, Fotografin, Diplomdesignerin
Sa, 05.12.15, 11.00-17.00 Uhr
vhs · 89,00 €

Film & Video

25039 Konstanz

Filmseminar 1: Vom Drehen bis zum Digitalschnitt – Grundlagen des Videofilmens

Basisworkshop

Kamera einschalten, viel drehen, ein bisschen schneiden - und fertig ist der Film? Nicht ganz. Um aus einer Idee einen spannenden Film zu machen, ist etwas Knowhow gefragt. Und darum geht es: Wie geht man mit Kamera, Licht und Ton um? Was sollte man schon beim Drehen über Schnitt wissen? Wie setzt man Geschichten und Geschehnisse optimal in Bilder um? Wie „übersetzt“ man Handlung in Filmsprache? Ausgehend von solchen Fragen realisieren wir im Workshop einen kurzen Übungsfilm (Ideensammlung / Storyboard / Dreharbeiten / Schnitt). Technische Ausstattung: DV-Kameras, Ton, Licht, sowie Geräte für DV-Schnitt stehen zur Verfügung. Falls vorhanden, bitte eigene DV-Kamera mit Stativ und Zubehör mitbringen.

Willi Dillschneider
Sa+So, 10.10.+11.10.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 150,00 €

Workshop Video Filmproduktion im Studio

Stelle den Profis Fragen, die du schon immer einmal beantwortet haben wolltest! Inhalt: Workflow und Funktionsweise / Filmproduktion kennenlernen / praktische Anwendungen / Tipps und Insiderwissen / Optimierung deines Setups

Mike Lindauer

25040 Moos

Sa, 12.12.15, 10.00-18.00 Uhr
Bankholzen; Landei Produktion, Im Loh 10 · 88,00 €

25042 Moos

Sa, 10.10..15, 10.00-18.00 Uhr
Bankholzen; Landei Produktion, Im Loh 10 · 88,00 €

25819 Konstanz

Photoshop Training für Einsteiger

Schulungsinhalte: Benutzeroberfläche, Werkzeuge im Detail, Bildkorrekturen, Masken und Auswahlbereiche, Ebenen, Inhaltsbasiertes Arbeiten, Perspektivische Korrekturen, Filter und ihre Wirkungsweisen, Pinselwerkzeuge, Bildverwaltung, Camera RAW, HDR, Aktionen, Optimierung der Präsentationen. Nach Abschluss dieser Schulung kennen Sie die Funktionsweise von Adobe Photoshop, dem weltweiten Standard für professionelle Bildbearbeitung.

Anjana Perera, Dipl. Ing. FH
2 x So, 10.01.+17.01.16, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 196,00, kein Material enthalten

25820 Konstanz

Adobe Lightroom – Intensiv

Adobe Lightroom wird mehr und mehr nicht nur eine Ergänzung zu dem bewährten Bildbearbeitungsprogramm Photoshop, sondern kann in der Version 3 Photoshop in vielen Fällen sogar vollständig ersetzen. Sehr ausführlich werden wir das Bibliothek-Modul behandeln, mit dem man den Überblick über die Unmenge an Bilddateien behält, die sich auf diversen Datenspeichern befinden. Um eine große Anzahl an Aufnahmen gleichzeitig zu verarbeiten und zu optimieren, ist das Entwickeln-Modul optimal geeignet. Die nötigen Funktionen insbesondere für die RAW-Verarbeitung werden vorgestellt. Ergänzend werden wir einen Überblick über die Module Diaschau, Drucken und Web bekommen, um die eigenen Bilder komfortabel und schnell präsentieren und ausgeben zu können.

Bitte mitbringen: CD mit eigenen Bildern zum Üben.

Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa+So, 06.02.+07.02.16, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 224,00, kein Material enthalten

26308 Singen

Einrichtung eines Hobby-Fotostudios

Vom LowBudget- bis zum Profistudio

Welche Einrichtungs- und Ausrüstungsgegenstände benötigt man, um sein eigenes kleines Hobbystudio aufzubauen, welche Hilfsmittel kann man selber bauen und wo kann man auf teures Profi-Equipment verzichten. Diese und andere Fragen wollen wir in diesem Studio-Workshop klären, die praktische Arbeit im Studio erläutern und viele Tipps dazu geben. Dabei werden wir über LowBudget-Ausstattungen mit dem

berüchtigten Baustrahler ebenso sprechen wie über das hochwertige Equipment eines Profifotografen und die unterschiedlichen Eigenschaften verschiedener Lichtquellen. Die idealen Voraussetzungen für einen geeigneten Studioraum werden wir behandeln und für den Selbstbau von Studiohilfsmitteln gibt es Anleitungen für kostensparende Selbstbauvarianten, aber auch die Vorteile industrieller Ausrüstungen lernen wir kennen. Außerdem haben wir Gelegenheit, die praktische Arbeit im Studio auszuprobieren, erste Erfahrungen bei der Gestaltung mit Licht zu sammeln und die optimale Porträtausleuchtung für unterschiedliche Portrait-Stile zu finden.

Bitte mitbringen: Kamera mit Blitzanschluss oder internem Blitz sowie Filme (100 und 400 ASA) oder die Digitalkamera

Karl H. Warkentin, Fotograf
Sa, 05.12.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 74,50 €

26312 Konstanz

Geheimnisvolles Dunkel

Available Light Fotografie im Dachstuhl des Konstanzer Münsters

Experimente bei „unmöglichen" Lichtverhältnissen sind eine fotografische Herausforderung, aber bei weitem nicht so schwierig, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Wenn Sie sich auf diese Grenzerfahrung einlassen, werden Sie belohnt mit faszinierenden Aufnahmen, die die Atmosphäre außergewöhnlicher Orte einfangen. Für diesen Workshop haben wir die Fotografiergenehmigung an einem besonders interessanten Schauplatz erhalten: Die Workshop-Teilnehmer haben die Möglichkeit im geheimnisvollen Dunkel des ansonsten nicht zugänglichen Dachstuhls des Konstanzer Münsters fotografieren. Der Workshop wird Ihnen die technischen Grundlagen für gelungene Aufnahmen im Bereich der Available-Light-Fotografie und Langzeitbelichtungen vermitteln. Mit verschiedenen Techniken arbeiten Sie daran, geheimnisvolle Stimmungen einzufangen, bizarre Effekte mit unheimlichen Schattenwürfen zu erzeugen und in reizvollen Detailaufnahmen den Ort gerade noch erahnen zu lassen. Das Programm in Stichworten: Freitag: Grundlagen, wie Kamera, Ausrüstung, Aufnahmetechniken, gestalterische Aspekte, Beispiele, Samstag: Praxis, Praxis, Praxis! Das aktive Fotografieren und Ausprobieren steht im Mittelpunkt. Bringen Sie „verrückte" Ideen mit! Aufnahmen mit dem situationsbedingt vorgegebenen Licht, Malen mit Lichtspuren, experimentelles Arbeiten mit verschiedenen Techniken.

Bitte mitbringen: Kamera, stabiles Stativ

Steffen Lutz
Fr, 27.11.15, 17.00-19.00 Uhr
Sa, 28.11.15, 10.00-18.00 Uhr
vhs · 120,00 €

Musik & Tanz

Musik & Instrumente

24403 Konstanz

Didgeridoo spielen lernen ohne Vorkenntnisse

Das Instrument der Australischen Ureinwohner

Frank Heinkel
So, 24.01.16, 14.30-19.30 Uhr
vhs · 46,50 €

vhs + Jugendmusikschule

Mit dieser im Frühjahr 2004 erfolgreich begonnenen Kooperation möchten vhs und Städt. Jugendmusikschule an Musik und Musizieren interessierten Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittenen die Möglichkeit geben, durch diplomierte Musikpädagogen/innen Neues zu lernen oder ihre Kenntnisse aufzufrischen bzw. zu erweitern. Dabei stehen Ihnen vom Einzel- und Kleingruppenunterricht über Duo und Quartett bis zum Kammermusik-Ensemble viele Wege offen.

Eine Unterrichtsstunde à 45 Min. kostet: 36,00 € (1 TN), 18,00 € (2 TN), 12,00 € (3 TN), 9,00 € (4 TN), 7,20 € (5 TN) 6,00 € (6 TN).

Alle Kurse finden in der Jugendmusikschule Singen, Schlachthausstr. 11 statt (‚Musikinsel').

Rücksprache mit dem jeweiligen Dozenten notwendig. Bitte in der Jugendmusikschule Singen anrufen!
07731 / 9836-40 /-42
Die Unterrichtszeiten können individuell mit dem Dozenten vereinbart werden.

24521 Singen

Saxophon für Anfänger/innen

Florian Gutmann

24621 Singen

Saxophonensemble 1

Florian Gutmann

24622 Singen

Saxophonensemble 2

Florian Gutmann

24610 Singen

Saxophon – Fortgeschrittene

Martina Bennett

24580 Singen

Klavierspielen „after work"

Anfängerkurs

Annette Tinius-Elze

24581 Singen

Klavierspielen „after work"

Wiedereinsteiger/ Fortgeschrittene

Annette Tinius-Elze

24591 Singen

Klavierspielen

Anfänger

Sonja Naegele-Georgieva

24595 Singen

Gitarre

Carsten Radtke

24601 Singen

Klavier

Für WiedereinsteigerInnen

Barbara Brieger

24602 Singen

Klavierunterricht und/ oder Improvisation

Konstantin Keller

24603 Singen

Klavier, Keyboard

Marianne Kopp

24604 Singen

Blockflöte

Ursula Schlagmüller-Becher

24616 Singen

Harfe

Marianne Kopp

24617 Singen

vhs-Big Band/Combo

Jugendmusikschule Singen + vhs

Einsteiger-Ensemble mit Swing, Jazz, Pop, Rock Arrangements in großer Besetzung für folgende Instrumente: Piano, Bass, Gitarre, Schlagzeug, Trompete, Posaune, Saxophon, Querflöte, Gesang (mehrfach besetzt). Die Stückauswahl und musikalischen Ansprüche werden den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Der Spaß am gemeinsamen Musizieren, in lockerer Atmosphäre steht dabei im Vordergrund. (geeignet für Musiker/-innen ab ca. 3 Jahren Spielpraxis)

Florian Gutmann

24618 Singen

Musik & Computer für Einsteiger (Makemusic Finale)

Florian Gutmann

24629 Singen

Klarinette

Siegfried Worch

24630 Singen

Trompete

Jens Gödel

Es werden gute Übungsdidgeridoos für 20,00 € verkauft. Falls vorhanden bitte ein eigenes Didgeridoo mitbringen.

Didgeridoo für Anfänger

Das traditionelle Instrument der australischen Aborigines

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Trinken, Didgeridoo (falls vorhanden). Übungsinstrumente können Sie beim Kursleiter ausleihen (3,50 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Wolfgang Bodenmüller

24406 Singen

Sa, 28.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 32,00 €

24405 Stockach

Sa, 09.01.16, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 32,00 €

Trommel – Stimme – Klang – Bogenharfe

Ein Workshop für Frauen

In diesem Trommelkurs werden wir unser Rhythmusgefühl durch Körperübungen sensibilisieren. Wir gehen dann gemeinsam in einfache Rhythmen, die uns mit einer uralten Quelle der Kraft und Freude verbinden. Spielerisch und ohne Stress entsteht unser Klangteppich aus verschiedensten Trommelstimmen, zu dem wir auch Kraftlieder aus diversen Kulturen singen können. Es sind keine Grundkenntnisse oder Rhythmuserfahrung erforderlich.

Franca Wechsler, Musikerin, Instrumentenbauerin

24410 Konstanz

Sa, 24.10.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 68,00 €, 1 Stunde Mittagspause

24409 Singen

Sa, 21.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 68,00 €, 1 Stunde Mittagspause

24411 Stockach

So, 20.09.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 68,00 €, 1 Stunde Mittagspause

24423 Konstanz

Klavier für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Einzelunterricht

Die Unterrichtstermine werden individuell mit der Dozentin vereinbart.

Hagmin Cho, Dipl. Musiklehrerin (Klavier)
5 x Konstanz · 216,00 €

24510 Konstanz

Mundharmonika – Bluesharp I

Anfängerworkshop

Der Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt,

Didi Neumann
Fr, 16.10.15, 14.00-21.00 Uhr, 1 Stunde Pause
vhs · 56,00 €

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Im Kurs können Harps ab 30,00 € erworben werden.

24512 Stockach

Spielkreis >saitenzunge<

Der Spielkreis >saitenzunge< trifft sich wöchentlich am Vormittag und spielt – zumeist mehrstimmige – leichte bis mittelschwere Stücke aus fast allen Musikrichtungen in der augenblicklichen Zusammensetzung mit (chromatischen) Mundharmonikas, Gitarren, Mandoline, Flöte und Gesang.

Diethard Köhnen
ab, Di 29.09.15, 09.30-12.00
Wahlwies · gebührenfrei

24516 Konstanz

Akustik Gitarre

Anfänger-Gruppe (1) inkl. Einführungsseminar

Im Gitarrenkurs lernen wir einfache Akkorde sowie Schlag- bzw. Zupfmuster, um Lieder und Songs zu begleiten. Der Kurs startet mit einem intensiven Gitarren-Einführungsseminar (09.00-16.30 Uhr) und wird dann in wöchentlichen Kursterminen, dienstags von 18.30-19.30 Uhr fortgesetzt.

Matthias Gloe
Sa, 03.10.15, 09.30-16.30 Uhr
15 x ab Di, 06.10.15, 18.30-19.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstraße 94
117,50 € + 24 € Unterrichtsmaterial

24517 Konstanz

Akustik Gitarre

Anfänger-Gruppe (2) inkl. Einführungsseminar

Im Gitarrenkurs lernen wir einfache Akkorde sowie Schlag- bzw. Zupfmuster, um Lieder und Songs zu begleiten. Der Kurs startet mit einem intensiven Gitarren-Einführungsseminar (09.00-16.30 Uhr) und wird dann in wöchentlichen Kursterminen, dienstags von 19.30-20.30 Uhr fortgesetzt.

Matthias Gloe
Sa, 03.10.15, 09.30-16.30 Uhr
15 x ab Di, 06.10.15, 19.30-20.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstraße 94 ·
117,50 € + 24,00 € für Unterrichtsmaterial

24522 Konstanz

Akustik Gitarre

Fortgeschrittenenkurs (1) in der Gruppe

Der Gitarrenkurs baut auf dem Gitarrenkurs 1 (Anfänger) auf. Weitere Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster kommen hinzu. Der Kurs startet mit einem Gitarren-Fortgeschrittenenseminar (09.00-16.30 Uhr) und wird dann in wöchentlichen Kursterminen, dienstags von 20.30-21.30 Uhr fortgesetzt.

Matthias Gloe
So, 04.10.15, 09.30-16.30 Uhr
15 x ab Di, 06.10.15, 20.30-21.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstraße 94
117,50 € + 24,00 € für Unterrichtsmaterial

24523 Konstanz

Akustik Gitarre

Fortgeschrittenenkurs (2) in der Gruppe

Der Gitarrenkurs baut auf dem Gitarrenkurs 1 (Anfänger) auf. Weitere Akkorde sowie Schlag- und Zupfmuster kommen hinzu.

Der Kurs startet mit einem Gitarren-Fortgeschrittenenseminar (09.00-16.30 Uhr) und wird dann in wöchentlichen Kursterminen, donnerstags von 20.30-21.30 Uhr fortgesetzt.

Matthias Gloe
So, 04.10.15, 09.30-16.30 Uhr
15 x ab Do, 08.10.15, 20.30-21.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstraße 94
117,50 € + 24,00 € für Unterrichtsmaterial

24524 Aach

Gitarre am Morgen

Fortgeschrittene und Seiteneinsteiger

Montag aller 14 Tage, nach Absprache

Leander Dietze, Selbständiger Künstler
6 x Mo ab 28.09.15, 10.00-11.30 Uhr
Rathaus, alter Schulsaal · 54,00 €

24525 Konstanz

E-Gitarre 1

Anfänger in der Gruppe

Die E-Gitarre spielt im weiten Feld der Popmusik eine zentrale Rolle, egal ob im Rock, Blues, Jazz, Funk, Latin usw. In diesem Kurs werden die Grundlagen für die E-Gitarre vermittelt: Aufbau einer E-Gitarre, die verschiedenen E-Gitarrentypen, wie schlage ich mit dem Plectrum an, Akkorde, Rhythmen, Grundlagen verschiedener Musikstile, Improvisation.

Bitte mitbringen: E-Gitarre, Verstärker, Kabel

Matthias Gloe
15 x Do ab 08.10.15, 19.30-20.30 Uhr
Lake Music School, Fürstenbergstraße 94 · 80,00 €

24527 Bodman-Ludwigshafen

Gitarrenkurs

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Wollten Sie schon immer gerne altbekannte Schlager am Lagerfeuer begleiten, legendäre oder neue Songs spielen? Wenn sie schon über einige Vorkenntnisse im Gitarrenspiel verfügen (z. B. schon mal einen Gitarrenkurs besucht haben), lernen Sie hier noch weitere Akkordgriffe und abwechslungsreiche Anschlagarten anhand von bekannten und gewünschten Liedern. (Akkordfolgen, Zupf- und Schlagmuster aus verschiedenen Gitarrenlehren)

12 x Mi ab 30.09.15, 20.00-21.30 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule · 91,00 €

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

24528 Singen

Gitarrenkurs

Leicht Fortgeschrittene

Ziel des Kurses: das Begleiten leichterer Lieder und Musikstücke. Notenkenntnisse und Gitarrenlehrbuch sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre, am besten eine Konzertgitarre mit Nylonsaiten

Leander Dietze, Selbständiger Künstler
15 x Di ab 29.09.15, 19.30-21.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 150,00 €
Teilnehmende: 5-7

24528A Singen

Gitarrenkurs – Anfänger

Ziel des Kurses: das Begleiten leichterer Lieder und Musikstücke. Notenkenntnisse und Gitarrenlehrbuch sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre, am besten eine Konzertgitarre mit Nylonsaiten

Leander Dietze, Selbständiger Künstler
15 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 150,00 €
Teilnehmende: 5-7

Gesang & Klang

27000 Konstanz

Konzert: An Irish Evening with Tunefisch

Die Konstanzer Irish & Scottish Folkband TUNEFISCH feiert in diesem Jahr ihren 40. Geburtstag; seit ihrer Gründung im Jahr 1975 hat sie sich der Pflege, aber auch Weiterentwicklung irischer und schottischer Musik verschrieben; sie ist sowohl auf deutscher wie auch schweizerischer Seite der Grenze zu hören: in eher konzertanter Form z. B. jeden Spätherbst im Picard-Saal der vhs Konstanz sowie bei diversen Benefizaktionen; ganz traditionell und „unplugged" als Straßenmusiker, aber auch bei privaten Anlässen wie Geburtstagen und Hochzeiten, Irish Ceilidhs am St. Patrick's Day, Highland Games oder dem Waiblinger Folk Festival. Fetzige Instrumentals wie Jigs, Reels und Hornpipes bilden im Repertoire einen spannungsvollen Gegensatz zu traditionellen irischen und schottischen Balladen und Liebesliedern in eigenen Arrangements; dabei sind mitunter auch bretonische, amerikanische oder Balkan-Einflüsse auszumachen.

Sa, 14.11.15, 20.00-22.00 Uhr
vhs · 10,00 €

STADTWERKE
KONSTANZ
MEHR KONSTANZ IM LEBEN!
Urban Skillz ist ein Feuerwerk aus jungen talentierten Menschen. Kreativität, Motivation und jugendliche Frische sind die Stütze der Tanzprojekte mit Fokus auf die HipHop-Kultur. Oft werden wir von jungen Talenten überrascht. Durch gemeinschaftliche Förderungen ermöglichen wir den Jugendlichen Grenzen zu pushen, Interessen zu erweitern und sorgen so in Sachen Kultur für mehr Konstanz im Leben.

24300 Konstanz

Stimmbildungstag für Frauen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Singen sollte Spaß machen – tut`s aber oft nicht, weil wir uns verspannen, auf die Stimme drücken, heiser werden etc. Die funktionale Stimmbildung setzt bei den natürlichen Gegebenheiten der stimmbildenden Organe an, um diese produktiv zu nutzen, damit wir nicht gegen unseren Körper singen. Inhalt: Stimmbildungs- und Körperübungen im Chor und für Mutige allein vor der Gruppe; Arbeit an stimmtypischen (Alt/Sopran) Problemen; Körperarbeit und Transferarbeit des bisher gelernten an ein- und mehrstimmigen Stücken; Stimmphysiologie und Phonetik

Alexandra Schmid
Sa, 21.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 36,00 €

24301 Konstanz

Tagesworkshop für Frauenstimme: Gregorianik singen

Die Messe „Pater cuncta"

Die Gregorianik gilt als Inbegriff von liturgischem und spirituellem Gesang. Die Melodien sind erhebend und von klarer einfacher Komposition. Wir üben und singen gemeinsam die lateinische Messe „Pater cuncta". Angesprochen für dieses Singprojekt sind Frauen und Männer, die sich für diese Art von liturgischer Musik interessieren und Freude haben, sich einmal daran praktisch zu probieren.

Franz-Josef Glanzmann
So, 18.10.15, 9.00-15.30 Uhr
vhs · 39,00 €

24302 Konstanz

Tagesworkshop für Männerstimme: Gregorianik singen

Die Messe „Pater cuncta"

Franz-Josef Glanzmann
So, 24.01.16, 9.00-15.30 Uhr
vhs · 39,00 €

Workshop im Tonstudio (Audioproduktion)

Stelle den Profis Fragen, die du schon immer einmal beantwortet haben wolltest! Inhalt: Workflow und Funktionsweise eines Tonstudios kennenlernen, praktische Anwendungen, Tipps und Insiderwissen, Optimierung deines Setups

Mike Lindauer

24007 Moos
Sa, 17.10.15, 10.00-12.00 Uhr
Bankholzen; Landei Produktion, Im Loh 10 · 88,00 €

24009 Moos
Sa, 05.12.15, 10.00-12.00 Uhr
Bankholzen; Landei Produktion, Im Loh 10 · 88,00 €

24308 Konstanz

Einführung in den Obertongesang

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Singen zwei Menschen den gleichen Ton so klingt es doch nicht identisch. Tatsächlich besteht jede Stimme aus einer individuellen „Mischung", einem „Frequenzsalat", den wir als Klangfarbe wahrnehmen. Beim Obertonsingen werden mit

verschiedenen Techniken aus dem Klangspektrum der Stimme einzelne Teiltöne so heraus gefiltert, dass sie als getrennte Töne wahrgenommen werden und der Höreindruck einer Mehrstimmigkeit entsteht. Er hat eine große Tradition in der Mongolei und Tuva, auch die tibetischen Mönche haben eine vergleichbare Gesangstechnik. Spielerische Experimente mit Atmung und Stimme, unter anderem mit der vietnamesischen Maultrommel „danmoi", öffnen den Horizont zu den verschiedenen Techniken: höömei, sygyt, und kargyraa und dem Hören von Obertönen.

Frank Heinkel
So, 24.01.16, 10.00-13.30 Uhr
vhs · 20,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten/vietnamesische Maultrommel, danmoi

24309 Konstanz

Complete Vocal Technique (CVT)

Einführungskurs

Der Kurs richtet sich an Sängerinnen und Sänger aller Stilrichtungen, die Ihre Gesangstechnik verbessern wollen oder sich grundsätzlich für die Funktion der gesunden Stimme interessieren. Grundlage des Kurses ist die Complete Vocal Technique (CVT) von Cathrine Sadolin, die sich durch ihre klar strukturierte, praktische und leicht verständliche Methodik auszeichnet.

Alexandra Ziegler-Kumant, Freie Musikpädagogin M. A.

Sa, 07.11.15, 10.00-13.30 Uhr
vhs · 60,00 €

Vorkenntnisse in CVT sind nicht erforderlich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Stimmlage sie singen (Sopran, Alt, Tenor, Bass).

24310 Konstanz

Complete Vocal Technique (CVT)

Chorworkshop

Auf den Einführungskurs aufbauend, bildet die Gruppe am Nachmittag einen Chor. Wir probieren drei Songs verschiedener Stile aus: Afrikanische Musik, Gospel und Pop. Dabei werden wir die Sätze nicht nur einstudieren, sondern sie gleich stimmtechnisch so bearbeiten, dass die Complete Vocal Technique zum Zuge kommt, der Klang interessant wird und dabei die Stimme gesund bleibt. Die Sätze sind bestimmt auch für die Arbeit im eigenen Chor interessant und können dort weitergeführt und verfeinert werden. Die geplanten Chorstücke sind: Afrikanische Musik: Amezaliwa Bwana, Gospel: He is the Lord von Martin Carbow, Pop: Paradise von Coldplay

Alexandra Ziegler-Kumant
Sa, 07.11.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · 60,00 €

Voraussetzung für den Besuch des Chorworkshops ist der Besuch eines Einführungskurses bei einem autorisierten CVT-Lehrer. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Stimmlage Sie singen (Sopran, Alt, Tenor, Bass).

Technikeinsatz

24003 Singen

Erfolgreich Mikrofonieren, Verkabeln und Einstellen

Der optimale Drumsound für Konzert und Aufnahme

Der Kurs vermittelt Ihnen mittels Vortrag, Demonstration und dem aktiven Selbstausprobieren das notwendige Wissen zu Technik und Einsatzmöglichkeiten von Beschallungsanlagen und Mikrofon.

Severin Dietrich
Sa, 12.12.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 21,50 €

Veranstaltungsrecht

24004 Singen

Bürokratie für Musiker

Umgang mit Behörden, GEMA und Veranstaltern

Kursziel: Verständnis und Orientierung im Dschungel der Vorschriften

Severin Dietrich
Sa, 07.11.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · 21,50 €

Gesellschaftstänze

26001 Konstanz

Tanzworkshop

Walzer, Jive und Cha Cha Cha

Langsamer Walzer – klassisch, elegant, beschwingt, harmonisch – und Jive, der Nachfolger von Boogie-Woogie, verspricht Lebensfreude und Ausgelassenheit. Cha Cha Cha, ein lateinamerikanischer Tanz, ist einfach zu lernen und macht viel Spaß. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränke

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Sa+So, 10.10.+11.10.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 40,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

26002 Konstanz

Fitmacher Tanzworkshop für die Hochzeit

In diesem Workshop werden Sie fit gemacht - für den tänzerischen Auftritt auf der eigenen Hochzeit, als Brauteltern, Trauzeugen oder Hochzeitsgast. Discofox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer werden in aufgelockerter Atmosphäre unterrichtet. Beim Neu-Erlernen oder Auffrischen steht die Freude am Tanzen im Vordergrund, gleichwohl wird stets besonderer Wert auf Rhythmusgefühl, gute Führung und eine klare Beschreibung der Damen und Herrenschritte gelegt.

Bitte mitbringen: Getränke

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Sa + So, 10.10.+11.10.15, 13.30-16.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 40,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

26003 Konstanz

Tanzkurs

Für NOCH NICHT Tänzer

(auch zur Auffrischung geeignet)

Walzer, Blues, Rumba, Jive, Cha-Cha-Cha, Merengue, Tango, Bachata und Disco-Fox. Sie lernen in allen Tänzen Grundfiguren sicher übers Parkett zu bringen.

Bitte mitbringen: Getränke

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Sa+So, 10.10.+11.10.15, 16.30-18.30 Uhr
Sa+So, 17.10.+18.10.15, 16.30-18.30 Uhr
Sa+So, 24.10.+25.10.15, 16.30-18.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

26015 Singen

Tanz-Sonntage für Junggebliebene

Ob Walzer oder Rumba, ob Square oder Kolo. Tanzen macht glücklich! Regelmäßiges Tanzen verbessert die Haltung, schützt das Herz, hält Demenz fern, stärkt Ihre Knochen und Ihr Gleichgewicht. Wir wollen jeden 2. Sonntag im Monat gemeinsam tanzen (mit einer kurzen Pause für Kaffee/Tee und Gebäck). Nicht nur Paare, auch Alleinstehende sind herzlich willkommen, Grundkenntnisse sind nicht nötig. Ein Zustieg ist auch nach Kursbeginn jederzeit möglich!

Agnes Puskas
6 x So ab 20.09.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 52,00 €

26014 Singen

Gesellschaftstänze – Fortsetzungskurs

Für Paare mit Tanzerfahrung

Möchten Sie mal wieder tanzen? Tango, Quick-Step, Langsamer - und Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Jive und Modetänze? Im Kurs wird ein eleganter Tanzstil mit guter Haltung gepflegt. Basic-Training und Figuren ergänzen sich, um die einzelnen Tänze zu vertiefen. Quereinsteiger, die in diesen Tänzen die Grundschritte schon kennen, sind ebenso willkommen wie Tanzpaare aus meinen früheren Kursen.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Tanzen, Getränke

Angelika Burghardt, Tanzlehrerin ADTV geprüft
8 x Fr ab 16.10.15, 19.45-21.00 Uhr
vhs · 78,00 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

26016 Singen

Disco-Fox, Walzer, Tango & Co.

Für Einsteiger/Innen und Hochzeitspaare

Sie lernen sich auf der Tanzfläche zu verschiedenen Rhythmen zurecht zu finden. Welcher Tanz passt zu welcher Musik? Regaton, Dicofox, Tango, Langsamer & Wiener Walzer sind die Tänze, mit denen Sie auf der Tanzfläche fast alles tanzen können.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Tanzen, Getränke

Angelika Burghardt, Tanzlehrerin ADTV geprüft
8 x Fr ab 16.10.15, 21.05-22.05 Uhr
vhs · 62,50 € pro Person
Anmeldung bitte nur paarweise

26055 Konstanz

Historische Tanztaverne

vhs + Verein für Sport und Natur Konstanz e. V.

Mittelalter und Renaissance bieten eine Vielfalt an Reigen-, Gassen-, und Kreistänzen. Bei französischen Branles, English Country Dances, bretonischen Tänzen und Markttänzen knicksen, drehen, hüpfen und schreiten wir. Die gewandete Tanzmeisterin und ihre Helfer entführen Sie an diesem beschwingten Nachmittag in eine alte Welt. Einfach erklärt, mit Freude nachgetanzt: bald laufen die Tanzschritte wie von selbst. Unerfahrene und Profis - hier ist jeder willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke

Nina Rose
Sa, 24.10.15, 15.00-18.00 Uhr
vhs · 23,50 €, Anmeldung erforderlich

26056 Singen

Kraft durch Tanz

Wir bewegen uns auf unterschiedliche Rhythmen und folgen dabei inneren und äußeren Impulsen. Durch die Bewegung auf die Musik besinnen wir uns auf unsere Ressourcen und können Gefühle mithilfe unseres Körpers ausdrücken. Das Tanzen verbessert das Wohlbefinden und steigert das Selbstwertgefühl. Es werden keine Tänze oder Tanzschritte eingeübt.

Sabine Güls, Tanztherapeutin
10 x Do ab 15.10.15, 16.30-17.45 Uhr
vhs · 86,00 €

Tänze aus aller Welt

26030 Konstanz

Salsa y Merengue con sabor

Einstiegskurs

Salsa y Merengue con sabor heisst sinnlich, leichte Lebensfreude in Ausdruck und Bewegung. Das natürliche Spiel der Geschlechter drückt sich hier in vielen phantasievollen Varianten aus. Nachdem das Instrument „Körper" auf den Tanz eingestimmt wird, folgt eine sanfte grundlegende Einführung mit Spaß und vielen Improvisations- und Übungsmöglichkeiten. Die Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: flache Schuhe mit Ledersohle, keine Straßenschuhe!

Florence Gersie
Sa+So, 14.11.+15.11.15, 11.00-15.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,50 € p. Pers., Anmeldung erforderlich

26034 Stockach-Wahlwies

Salsa

Für Anfänger

Salsa ist eine Musikstilrichtung, in der sich lateinamerikanische/karibische Elemente mit denen des Jazz vermischen und ständig weiterentwickeln. Im Anfängerkurs lernen Sie die Grundschritte und erste einfache Figuren. Sie entwickeln ein Gefühl für Bewegung und Rhythmen der Salsa-Musik. Salsa kann man gut allein tanzen, mit fortschreitendem Können jedoch am besten zu zweit. Deshalb ist es nicht Voraussetzung, aber vorteilhaft, sich jetzt schon als Paar anzumelden. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe

Detlev Jung, Salsa Lehrer, Drums Alive® Instructor
6 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Freie Waldorfschule, Musiksaal · 70,00 € pro Person

26035 Stockach-Wahlwies

Salsa

Für Fortgeschrittene

Der Fortgeschrittenenkurs knüpft an den Anfängerkurs an und vertieft die erworbenen Kenntnisse. Bitte Absprache mit dem Dozenten bei Neueinstieg in den Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe

Detlev Jung, Salsa Lehrer, Drums Alive® Instructor
6 x Mo ab 28.09.15, 19.15-20.45 Uhr
Wahlwies; Freie Waldorfschule, Musiksaal
70,00 € p. Pers.

26040 Konstanz

Samba do Brasil

Ein Workshop für alle, die neugierig und mit Spaß entdecken wollen, welches Potenzial in Ihrem Körper steckt. Unser Ziel ist es, den brasilianischen Samba sowie Axe, Affoxe u. a. selbstbewusst tanzen zu lernen. Neben grundlegenden Tanztechniken sowie rhythmischer Körperarbeit für Brustkorb, Schulter und Becken bietet dieser Kurs Zeit für Improvisation und Selbstausdruck.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher Sohle

Florence Gersie
Sa+So, 16.01.+17.01.16, 11.00-15.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,50 € pro Person

Hawaiianischer Tanz

Hula bedeutet „viel Sonne" und ist der traditionelle Tanz der Hawaiianer. Die ständigen Hüftbewegungen und das Tanzen mit gebeugten Knien entfachen das innere Feuer: der Beckenraum wird durchblutet, die inneren Organe stimuliert und harmonisiert. Die Muskulatur wird weich und geschmeidig. Hula zaubert ein Lächeln ins Antlitz und öffnet das Herz. Sie lernen die Basisschritte, einfache Choreographien und erfahren Geschichten, die der Tanz erzählt. Sie benötigen KEINE Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Rock/Hüfttuch, rutschfeste Socken

Birgit Hannah- Ma Ammon

26042 Konstanz

6 x Sa ab 07.11.15, 9.00-10.00 Uhr
vhs · 47,00 €

26044 Konstanz

5 x Sa ab 16.01.16, 9.00-10.00 Uhr
vhs · 39,00 €

26046 Konstanz

Workshop Hawaiianischer Tanz

So, 27.09.15, 16.00-20.00 Uhr
vhs · 31,00 €

26004 Konstanz

Getanzte Rhythmen Ägyptens

Schnupperstunde
Informieren – Mittanzen – Zuschauen

Getanzte Rhythmen Ägyptens – gemeinsam tanzen zu authentischer Musik aus verschiedenen Regionen Ägyptens. Yvette Blum zeigt mit ihren Schülerinnen aber auch kleine Choreos, die momentan im Unterricht erarbeitet werden.

Bitte mitbringen: langen Rock oder weite Hose, Shirt, Socken

Yvette Blum, Tanzlehrerin, Associate der Hilal Art Foundation
Di, 29.09.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs · 8,00 €

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der InterkulturellenWoche vom 24.09. bis 04.10.15 statt.

Hilal Dance®

Zeitgenössischer ägyptischer Tanz

Ägyptische Tanztradition verbunden mit moderner Interpretation. Hilal Dance® ist Kraft, Ausdruck und Lebensfreude. Bei aller Intensität des Lernens bleibt genügend Raum für Freude an der Bewegung. Unabhängig vom Alter und Geschlecht ist der Tanz für alle geeignet. Die Rhythmen ägyptischer Musik bieten eine große Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten. Dieses Bewegungskonzept wurde von Suraya Hilal´entwickelt, einer ägyptischen Tänzerin und Choreographin.

Bitte mitbringen: langen Rock oder weite Hose, Shirt, Socken

Yvette Blum, Tanzlehrerin, Associate der Hilal Art Foundation

26050 Konstanz

7 x Di ab 15.09.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs · 55,00 €
Anmeldeschluss: 08.09.15

26051 Konstanz

5 x Di ab 10.11.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs · 39,00 €
Anmeldeschluss: 03.11.15

26053 Konstanz

Bauchtanz – Wurzeln und Kraft aus der Natur

In diesen Tänzen gehen wir bis zum Ursprung des Bauchtanzes zurück. Einfache Formen werden gefühlvoll und in starker Verbindung zur Musik zum Ausdruck gebracht: So entstehen Bilder von Blüten, Bäumen, Feuer, Wasser und anderen schöpferischen Prozessen aus der Natur. Voraussetzung für diesen Kurs ist Freude an tänzerischer Improvisation und Gestaltung, Freude am Erforschen von Körpertechniken und -bewusstheit. Wünschenswert aber nicht zwingend notwendig ist es, die Grundformen des Bauchtanzes zu kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Ausdauer, Bewegungsfreude

Irmtraut Faller, Tanz- und Theaterpädagogin
9 x Sa ab 19.09.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 140,00 €

26054 Singen

Mittelalterliche Tänze und Orientalischer Tanz

Tanzen wie im Mittelalter (Kreis und höfische Tänze) und orientalische Fantasietänze, je nach Anlass, in der Gruppe gemeinsam zu tanzen, macht Spaß und Freude. Wer mittelalterliche und orientalische Musik mag, ist genau richtig bei uns. Mit einfachen Kreistänzen der Bauern oder mal einen kleinen Hoftanz wollen wir für ein bis zwei Auftritte im Jahr, Tänze gemeinsam proben. Aber auch Fantasie-Tänze mit Requisiten wie der Fächerschleier zu orientalischer Musik stehen auf dem Programm.

Bitte mitbringen: langer Rock, Getränk

Manuela Körner
10 x Di ab 29.09.15, 20.45-22.00 Uhr
vhs · 98,50 €

Profitieren auch Sie vom Service des Lesezirkels
und lassen Sie sich Ihre Lieblings-Zeitschrift direkt nach Hause liefern! **Testen Sie uns mit dem Probe-Abo!**

INFORMATIONEN UNTER:

Kaspers Lesezirkel
Pressevertrieb J. Scheuber GmbH
Obere Gießwiesen 18 a, 78247 Hilzingen
Tel.: +49 (0) 7731 950010
www.mein-lesezirkel.de

Bewegung & Gesundheit

MTB-Fahrtechniktraining & Ausfahrten auf S. 71

Inhalt

Entspannung & Stressprävention

53 Entspannung
53 Feldenkrais®
54 Massage
54 Qigong & Taiji
55 Achtsamkeit & Körperwahrnehmung
56 Yoga & Meditation

Bewegung & Fitness

59 Rückbildung & Beckenboden
60 Gutes für den Rücken
63 Pilates &... – die spezielle Mischung
65 Fitness für den ganzen Körper
67 Cardio zone – Tae Bo, Aerobic, Step, Zumba & Co
69 Indoor Cycling
70 ElliptiGo®
70 Mountainbike
70 Geocache
71 Bogenschießen
71 Selbstverteidigung & Kampfsport

Gesundheit & Körper

71 Workshops & Seminare
72 Vorträge

Übersicht Kurspläne

73/74 Kursplan vhs Picardsaal, Konstanz
74 Kursplan vhs Bewegungsraum Petershaus, Konstanz
61 Kursplan Bewegungsraum Therme, Konstanz
75 Kursplan vhs Bewegungsraum, Singen

Tanzkurse finden Sie im Kapitel Musik & Tanz

Ansprechpartnerinnen

Sabine Vogel, Dipl. Sportwiss., Tel. 07531/5981-0
vogel@vhs-konstanz-singen.de
Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, Tel. 07731/9581-56
jacobs-krahnen@vhs-konstanz-singen.de

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Entspannung und Stressprävention

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine Entspannungstechnik, basierend auf Autosuggestion. Vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, ist es heute eine weit verbreitete und anerkannte Psychotherapiemethode. Das Autogene Training besteht in der Grundstufe aus sechs Übungen, die in diesem Kurs schrittweise vermittelt werden. Durch das innerliche Vorhersagen von Ruhe- und Entspannungsformeln und das Vorstellen von Entspannungsbildern wird willentlich eine Entspannungsreaktion ausgelöst. Im Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration mit Hilfe von formelhaften Zielformulierungen, bildhaften Vorstellungen und Phantasiereisen.

Die Kurse an der vhs sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.

Autogenes Training
Grundkurs

310001 Konstanz

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
10 x Di ab 29.09.15, 20.10-21.40 Uhr
vhs · 80,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP

Autogenes Training in der Therme

Im Anschluss können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

310004 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 07.10.15, 09.30-10.45 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 11,00 €
Anmeldung erforderlich

310005 Konstanz
8 x Mi ab 07.10.15, 09.30-10.45 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

310007 Rielasingen-Worblingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, B.Sc. Psychologie, Kursleiterin AT, PMR, MBSR
10 x Di ab 12.01.16, 19.00-20.00 Uhr
Hebelschule · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

310008 Singen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, B.Sc. Psychologie, Kursleiterin AT, PMR, MBSR
10 x Fr ab 02.10.15, 16.30-17.30 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Autogenes Training
Aufbaukurs

310010 Konstanz

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme, warme Kleidung

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
10 x Mo ab 28.09.15, 20.00-21.00 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; Mehrzwecksaal; Gustav-Schwab-Str. 10b · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

310020 Konstanz

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
10 x Di ab 29.09.15, 19.00-20.00 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

310022 Konstanz

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
10 x Do ab 01.10.15, 17.20-18.20 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP

11144 Konstanz

Achtung Stress!

Doris Neva Wimmer, Dipl. Kauffrau (FH), Coach
Sa, 23.01.16, 10.00-16.15 Uhr, vhs · 50,00 €
Den Kurstext und ausführliche Informationen finden Sie im Kapitel Kommunikation und persönliche Entwicklung/ Work Life Balance.

Progressive Muskelrelaxation

Ich beweg mich! – Progressive Muskelrelaxation
Im Alltag entspannen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

311002 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
10 x Di ab 29.09.15, 18.00-18.45 Uhr
vhs · 43,00 €

311003 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
8 x Di ab 12.01.16, 18.00-18.45 Uhr
vhs · 34,50 €

311010 Rielasingen-Worblingen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, B.Sc. Psychologie, Kursleiterin AT, PMR, MBSR
10 x Di ab 29.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Hebelschule · 57,50 €

311011 Singen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, B.Sc. Psychologie
Kursleiterin AT, PMR, MBSR
10 x Fr ab 15.01.16, 16.30-17.30 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Feldenkrais®

312011 Konstanz

Feldenkrais®
Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® Training findet meist auf der Matte statt. Von der Kursleiterin sprachlich angeleitet, bewegen Sie sich mit größter Aufmerksamkeit. Intensive und achtsame Körperwahrnehmung führt zu Neuorganisation des Nervensystems und dem Erlernen neuer Bewegungsmuster.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Ruth Wahl, Physiotherapeutin, Feldenkrais® Lehrerin
15 x Mo ab 21.09.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 129,00 €

Feldenkrais® ist eine anerkannte Methode der Erfahrungsmedizin. Diese Kurse ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese allenfalls hilfreich ergänzen.

Massage

vhespresso – klein, stark, gut ✓
Kurse mit Durchführungsgarantie

313002 Reichenau

Massage für Paare

Wohlbefinden geben und empfangen

An diesem Workshop lernen Sie in kleiner Gruppe und Wohlfühlatmosphäre, durch praktische Übungen paarweise gegenseitig eine Ganzkörper-Entspannungsmassage zu geben. Mit rhythmischen und langsamen Griffen werden Sie Anspannungen lösen und damit der Erholung sowie dem Stress-Abbau dienen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

Gina Garcia-Balla, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Kids Instructor
Sa, 05.12.15, 10.00-17.00 Uhr
Lindenbühl; Sonnenblumenweg 26 · 101,00 €
inkl. Materialkosten pro Paar
Anmeldung erforderlich; max. 3 Paare

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

TIPP

Der Kurs ist spannend, aber das Datum passt nicht? Für Sie und Ihre Freunde organisieren wir Ihnen auch **Zusatzkurse zu Ihrem Wunschtermin.** Voraussetzung: 5 Teilnehmende. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de

313001 Konstanz

Massieren lernen

Ganzheitliche Massage für Paare

Ihr Wohlfühl-Tag! Sie lernen einfache und wohltuende Teilmassagen an Kopf, Schultern, Armen, Bauch, Rücken, Beinen, Füßen und Händen zu geben und diese zu einer Ganzkörpermassage zu verbinden. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen.

Bitte mitbringen: Massageöl, pro Paar 3 Decken, 3 Handtücher, 1 Bettlaken, Wärmflasche, falls vorhanden: Massagetisch

Barbara Maria Kahlert, Gymnastiklehrerin
Sa, 17.10.15, 10.00-18.00 Uhr
30 min Pause
vhs · 97,00 € pro Paar; Anmeldung erforderlich

314301 Konstanz

Shiatsu und Akupressur

Grundkurs

Shiatsu verbindet traditionelle asiatische Akupressur und Meditation mit moderner Massage. Sie erlernen eine einfache, wohltuende Behandlung am bekleideten Körper. Übungen aus dem Yoga, Qi Gong und Brain-Gym vergrößern die Bewegungskompetenz und regen den natürlichen Energiefluss an. Der Kurs ist für Einzelpersonen und Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Wolldecke

Bernhard Waldvogel, Heilpraktiker
Sa, 28.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 37,50 €, Anmeldung erforderlich

Gutscheine

Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit & Entspannung!
Gutscheine erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.

314401 Konstanz

Fußreflexzonenmassage

Die Lehre der Fußreflexzonentherapie geht davon aus, dass Hände und Füße Spiegelbild des gesamten Menschen sind. Der Kurs vermittelt Ihnen theoretische Grundlagen und eine praktische Anleitung zur Griff- und Massagetechnik.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Schreib- u. Buntstifte, Papier

Mary Hardy, Dipl. Qigong- und Taiji Lehrerin, EFT practitioner AAMET
2 x Fr ab 16.10.15, 19.00-21.00 Uhr
vhs · 25,00 €

Qigong & Taiji

Beide Methoden stammen aus dem traditionellen chinesischen Medizinsystem und vereinen Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken. Ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt, verfolgt Taiji jetzt eher gesundheitsfördernde Wirkungen. Die Übungen sind langsam fließende, harmonische Bewegungen und dienen körperlicher und psychischer Gesundheit. Der Unterschied zu Qigong liegt darin, dass beim Taiji die Bewegungen fließend ineinander übergehen und eine vollständige Choreografie bilden. Taiji verlangt also ein größeres Gleichgewichtsempfinden als Qigong. Bei gemischten Kursen wird mit Qigong begonnen und die Bewegungen werden dann sukzessive zum Taiji zusammengesetzt.

Qigong

Da Wu (Großer Tanz)

Neben der im Qigong üblichen einleitenden und abschließenden Phase besteht DaWu (Großer Tanz) aus acht Folgen. Sie werden bei freier Atmung rhythmisch ausgeführt. Die Bewegungen sind rund und weich, wechseln jedoch mit zeitweilig gezielter Spannungssteigerung.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, flache Schuhe

Shenfang Kong

318101 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin
Do, 15.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Sernatingenschule · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

318102 Bodman-Ludwigshafen
10 x Do ab 15.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Sernatingenschule · 86,00 €

Ich beweg mich! – Qigong

Die „Acht Brokate" für Ruhe und Bewegung

Die „Acht Brokate" ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT

318105 Konstanz
12 x Di ab 22.09.15, 16.50-17.50 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318106 Konstanz
Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
8 x Di ab 12.01.16, 16.50-17.50 Uhr
vhs · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318108 Konstanz
Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
12 x Mo ab 21.09.15, 18.10-19.10 Uhr
Margarete-Blarer-Haus, Gartenstr. 62 · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318109 Konstanz

Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
8 x Mo ab 11.01.16, 18.10-19.10 Uhr
Margarete-Blarer-Haus, Gartenstr. 62 · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318113 Konstanz

Mary Hardy, Dipl. Qigong- und Taiji Lehrerin, EFT practitioner AAMET
10 x Mi ab 30.09.15, 09.40-10.40 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318119 Konstanz

Helene Dotzauer
12 x Do ab 24.09.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318120 Konstanz

Helene Dotzauer
10 x Do ab 14.01.16, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

TIPP

Im Kapitel „Senioren vhs – mit Muße lernen" finden Sie Qigong Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Selbstverständlich sind Sie aber auch in allen hier aufgelisteten Kursen willkommen!

318123 Steißlingen

Kornelia Rudolf, Physiotherapeutin, Qigong Lehrerin DDQT
10 x Di ab 22.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Bewegungsraum Rudolf, Brucknerstr. 8 · 57,50 €

318124 Steißlingen

Kornelia Rudolf, Physiotherapeutin, Qigong Lehrerin DDQT
10 x Di ab 22.09.15, 19.15-20.15 Uhr
Bewegungsraum Rudolf, Brucknerstr. 8 · 57,50 €

Taiji-Qigong

18 harmonische Bewegungen

Qigong heißt, anzukommen und willkommen zu sein. Die harmonischen Atem- und Bewegungsübungen beruhigen Körper, Geist und Seele. Sie bringen uns ins Gleichgewicht, steigern unsere Konzentrationsfähigkeit und dehnen auf sanfte Weise alle Muskeln, Sehnen und inneren Organe. Hellwach und entspannt genießen wir Absichtslosigkeit und Nichts-tun. So stärken wir unsere Lebenskraft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Gerold Gerber, Qigong-Kursleiter DDQT

318209 Konstanz-Litzelstetten

10 x Di ab 29.09.15, 18.15-19.45 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 86,00 €

318210 Konstanz-Litzelstetten

10 x Di ab 12.01.16, 18.15-19.45 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 86,00 €

318213 Singen

10 x Mo ab 28.09.15, 18.45-20.15 Uhr
vhs · 86,00 €

318214 Singen

10 x Mo ab 11.01.16, 18.45-20.15 Uhr
vhs · 86,00 €

318201 Konstanz

Schnuppertermin

Mo, 28.09.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

318202 Konstanz

10 x Mo ab 28.09.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 130,00 €

318203 Konstanz

10 x Mo ab 11.01.16, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 130,00 €

TIPP

Qigong in der Therme

Im Anschluss können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

Taiji – Qigong

Taiji wirkt auf den gesamten Organismus stärkend, heilend und wohltuend. Taiji ist ein Weg, um Unruhe und Stress zu bewältigen, chronische Beschwerden zu lindern, negative Emotionen zu überwinden, die Lebenskraft Qi in Fluss zu bringen, Wirbelsäulen- und Haltungsschäden zu korrigieren. Taiji gibt uns mehr Energie als es verbraucht.

318220 Gottmadingen

Für Anfänger

Ke Liu
12 x Fr ab 09.10.15, 18.10-19.10 Uhr
AWO-Begegnungsstätte, Gymnastikraum · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318223 Singen

Für Anfänger

Ke Liu
12 x Mi ab 07.10.15, 09.00-10.00 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318230 Gottmadingen

Für Teilnehmende mit erster Vorerfahrung

Ke Liu
12 x Fr ab 09.10.15, 17.00-18.00 Uhr
AWO-Begegnungsstätte, Gymnastikraum · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318233 Singen

Für Teilnehmende mit erster Vorerfahrung

Ke Liu
12 x Mi ab 07.10.15, 10.00-11.00 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318303 Konstanz

Taiji Quan

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke

Mary Hardy, Dipl. Qigong- und Taiji Lehrerin
EFT practitioner AAMET
10 x Mi ab 30.09.15, 10.45-11.45 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

34001 Konstanz

Meditieren lernen

Wer kennt sie nicht, die innere und äußere Unruhe, die einen fest im Griff hat? Die dazu führt, dass wir uns durchs Leben treiben lassen, anstatt es selbst zu gestalten. Durch Meditation geben wir uns jene innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit, die wir brauchen, um mit uns selbst, unseren Bedürfnissen, Emotionen, kurz –mit unserem Leben – in Kontakt zu kommen. Wie das geht erfahren und üben Sie in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Marlies Reichle, Trainerin MBSR, Meditationslehrerin, Sportlehrerin
8 x Di ab 24.11.15, 18.30-20.00 Uhr
Bewegungsraum Andere Horizonte
Schützenstr. 1 · 69,00 €

MBSR – Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Der Alltag gönnt uns oft keine Pause. Wir ignorieren unsere Bedürfnisse. Wir blenden unangenehme Gefühle aus, respektieren Warnsignale unseres Körpers nicht. Achtsamkeitsübungen können helfen, den Kern unserer Unzufriedenheit zu berühren, ihn aufzulösen und uns mit unseren Erfahrungen anzufreunden. Wir lernen, in unserem Leben kreativ und selbstbestimmt zu wirken und wir selbst zu sein.

Marlies Reichle, Trainerin MBSR, Meditationslehrerin, Sportlehrerin

34003 Konstanz

Info- und Einführungsabend

An diesem Abend werden erste Übungen vorgestellt. Sie erhalten Anregungen zur Integration in den Alltag.

Fr, 02.10.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 10,00 €, Anmeldung erwünscht

34004 Konstanz

Wochenendseminar

An diesem Wochenende erleben und vertiefen wir Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat-Zinn und üben den Transfer in den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen

Sa, 31.10.15, 10.30-13.00 Uhr+15.30-18.00 Uhr
So, 01.11.15, 10.00-12.30 Uhr
vhs · 93,50 €, max. 10 TN

34005 Singen

Gelassen ins Wochenende

Eine Stunde aktives Nichts-tun: meditative Übungen in Stille dienen der Stressbewältigung durch Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR.

Übungen wie Body-Scan, Atembeobachtung, Gehmeditation oder achtsame Yoga-Übungen lassen Sie inne halten und bei sich ankommen. Wir kultivieren Gelassenheit, eine wohlwollende innere Haltung und mehr Bewusstheit. Ganz nach dem Motto: „Atme und lass sein." Jon Kabat-Zinn

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen

Kathrin Tausendfreund, B.Sc. Psychologie, Kursleiterin AT, PMR, MBSR
8 x Fr ab 02.10.15, 17.40-18.40 Uhr
vhs · 46,00 €

34007 Singen

Mit Achtsamkeit und Rhythmus im Alltag gesund bleiben

Durch gezielte Übungen mit Rhythmus, Stimme und Bewegung gelangen Sie in diesem Seminar zu innerer Ruhe und Achtsamkeit. In unserer Erinnerung koppeln wir Situationen mit Empfindungen wie: sich stark fühlen, Freude, tiefe Ruhe erfahren. Sie lernen, sich solcher Empfindungen bewusst zu werden und entsprechende Reaktionen des Körpers zu erkennen. Mit einfachen Übungen identifizieren Sie auch Merkmale von Überforderung. Sie lernen, sich abzugrenzen und mit Spannungen besser umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Norbert Godart, Musiktherapeut, Musiklehrer DTKV
Do, 08.10.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 16,00 €, Anmeldung erforderlich

TIPP

Dem Stress mit einem Lächeln begegnen

Beatrix Heizmann, Diplom Sozialpädagogin (FH), Gesundheitsclown,
Sa, 24.10.15, 10.00-16.00 Uhr, vhs · 48,00 €

Zeit für mich

Eine Auszeit mitten im Alltag – für Frauen

Sabrina Gundert, Coach
Autorin und Journalistin
So, 08.11.15, 10.00-15.00 Uhr
vhs · 40,00 € +. 3,00 € für Material
Die Kurstexte und ausführliche Informationen finden Sie im Kapitel Kommunikation und persönliche Entwicklung/ Work Life Balance.

Hatha Yoga

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Der Unterricht in westlichen Ländern wird geprägt durch eine Kombination aus Bewegungsübungen (Asanas), Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsphasen. Dieser Unterricht strebt eine verbesserte Vitalität bei gleichzeitiger innerer Gelassenheit an. Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte auf die physische und psychische Gesundheit. Unter Umständen kann Yoga zu einer Linderung verschiedener Krankheitsbilder führen. Der Nutzen von Yoga zur Erhaltung der Gesundheit wird unterschiedlich bewertet.

319102 Konstanz

Yoga und Meditation

Einstiegskurs

Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Betina Heller, Yogalehrerin
12 x Mi ab 23.09.15, 16.30-18.00 Uhr
vhs · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319120 Konstanz

Yoga und Meditation

Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Betina Heller, Yogalehrerin
12 x Mi ab 23.09.15, 18.15-19.45 Uhr
vhs · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Hatha Yoga

319201 Engen
Schnuppertermin

Bitte mitbringen: Yogamatte

Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
Di, 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Gymnasium; Vorraum Mediathek · 8,50 €

319202 Engen

Bitte mitbringen: Yogamatte

Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
10 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Gymnasium; Vorraum Mediathek · 86,00 €

319204 Hilzingen

Bitte mitbringen: Matte, Kissen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Do ab 24.09.15, 19.45-21.00 Uhr
Grund- und Hauptschule · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319205 Konstanz-Dettingen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen

Evelin Steiger-Ott, Yogalehrerin
10 x Do ab 01.10.15, 17.00-18.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319206 Konstanz-Dettingen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen

Evelin Steiger-Ott, Yogalehrerin
10 x Do ab 14.01.16, 17.00-18.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319207 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Margret Bartosz, Yogalehrerin (BYV)
10 x Mo ab 28.09.15, 16.30-18.00 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319208 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Margret Bartosz, Yogalehrerin (BYV)
10 x Mo ab 11.01.16, 16.30-18.00 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319210 Konstanz
Schnuppertermin

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
Di, 29.09.15, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 11,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319211 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
10 x Di ab 29.09.15, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 109,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319212 Konstanz
Schnuppertermin

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
Di, 12.01.16, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 11,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319213 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
10 x Di ab 12.01.16, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 109,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP

Yoga in der Therme

Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Yoga mit der entspannenden Wirkung des Wassers! Im Anschluss an unsere Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

319215 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
12 x Do ab 24.09.15, 07.00-08.00 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319216 Konstanz

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen

Elisabeth Alber, Yogalehrerin
10 x Do ab 14.01.16, 07.00-08.00 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319218 Mühlhausen-Ehingen

Bitte mitbringen: Decke, Kissen

Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Mo ab 21.09.15, 18.00-19.15 Uhr
Grund- und Hauptschule · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319220 Mühlhausen-Ehingen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen
Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Di ab 22.09.15, 09.30-10.45 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319223 Mühlhausen-Ehingen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen
Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Di ab 22.09.15, 18.00-19.15 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319225 Mühlhausen-Ehingen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen
Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Di ab 22.09.15, 19.30-20.45 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP
Im Kapitel „Senioren vhs – mit Muße lernen" finden Sie Yogakurse, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Selbstverständlich sind Sie aber auch in allen hier aufgelisteten Kursen willkommen!

319227 Mühlhausen-Ehingen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen
Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Do ab 24.09.15, 09.30-10.45 Uhr
Bürgerhaus Ehingen · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319230 Rielasingen-Worblingen
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogakissen, wenn vorhanden
Luzia Bach, Yogalehrerin BYV
10 x Mo ab 28.09.15, 18.15-19.45 Uhr
findet teilweise auch in den Ferien statt
Kindergarten St. Raphael · 86,00 €

319231 Rielasingen-Worblingen
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Jacke, Yogakissen, wenn vorhanden
Luzia Bach, Yogalehrerin BYV
10 x Mo ab 28.09.15, 20.00-21.30 Uhr
findet teilweise auch in den Ferien statt
Kindergarten St. Raphael · 86,00 €

319233 Singen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken
Christiane Sauer, Yogalehrerin BDY/EYU
10 x Mi ab 23.09.15, 18.00-19.15 Uhr
vhs · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP
Kinderyoga Kurse finden Sie im Kapitel „Junge vhs"

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

319235 Tengen
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Yogamatte
Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
Fr, 02.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 8,50 €

319236 Tengen
Bitte mitbringen: Yogamatte
Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
10 x Fr ab 02.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 86,00 €

319238 Steißlingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Sitzkissen, bequeme Kleidung
Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
12 x Mo ab 21.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Kindergarten Storchennest · 103,50 €

319239 Steißlingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Sitzkissen, bequeme Kleidung
Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
10 x Mo ab 11.01.16, 18.00-19.30 Uhr
Kindergarten Storchennest · 86,00 €

319241 Steißlingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung
Almuth Winopal, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Di ab 15.09.15, 20.00-21.30 Uhr
Kindergarten Storchennest · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319242 Stockach
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen
Almuth Winopal, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 16.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Goldäckerschule · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Hatha Yoga
Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

319245 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
12 x Di ab 22.09.15, 11.10-12.25 Uhr
vhs · 86,00 €

319246 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
10 x Di ab 12.01.16, 11.10-12.25 Uhr
vhs · 72,00 €

319248 Reichenau
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen
Evelin Steiger-Ott, Yogalehrerin
12 x Mo ab 21.09.15, 18.15-19.45 Uhr
Ev. Kirchengemeinde, Heilig-Geist-Saal · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319249 Reichenau
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen
Evelin Steiger-Ott, Yogalehrerin
10 x Mo ab 11.01.16, 18.15-19.45 Uhr
Ev. Kirchengemeinde, Heilig-Geist-Saal · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319252 Steißlingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung
Almuth Winopal, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Di ab 15.09.15, 18.15-19.45 Uhr
Kindergarten Storchennest · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Hatha Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar

Diese Art von Unterricht wird auch Vini-Yoga genannt. Sie lernen verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und immer gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

319309 Stockach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Di ab 22.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319312 Stockach
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 23.09.15, 08.20-09.50 Uhr
Bewegungswerk Bodensee · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319313 Stockach-Hoppetenzell
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Socken
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 23.09.15, 18.45-20.15 Uhr
Gemeinschaftshaus · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

319401 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Elke Lauffer, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
Do, 14.01.16, 19.25-20.55 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 8,50 €, Anmeldung erforderlich

319403 Konstanz
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Elke Lauffer, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
8 x Do ab 14.01.16, 19.25-20.55 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €

Yoga in der Tradition von Iyengar

Bei dieser Form des Hatha-Yoga wird der Aufrichtung und Ausrichtung des Körpers große Achtsamkeit geschenkt, damit die Asanas optimal auf Wirbelsäule, Gelenke und Organe wirken können. Um die Haltungen entsprechend unseren derzeitigen Möglichkeiten einnehmen zu können, aber auch für eine Weiterentwicklung, benutzen wir Hilfsmittel wie Klötze, Gurte, Decken, Stühle etc. Die achtsame Körperarbeit, verbunden mit einer ruhigen, feinen Atmung, entwickelt die Körperwahrnehmung, dehnt, kräftigt, entspannt und unterstützt den Energiefluss im Körper.

Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar

319405 Hohenfels
Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke
Roland Starz, Yogalehrer SKA
10 x Di ab 29.09.15, 19.30-21.00 Uhr
Kalkofen, Feuerwehrhaus · 86,00 €

319407 Stockach-Espasingen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke
Roland Starz, Yogalehrer SKA
10 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Gemeindezentrum Espasingen · 86,00 €

319410 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
11 x Mo ab 28.09.15, 18.15-19.45 Uhr
vhs · 94,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319411 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
8 x Mo ab 11.01.16, 18.15-19.45 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319412 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
10 x Fr ab 02.10.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319413 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
8 x Fr ab 08.01.16, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319415 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
10 x Fr ab 02.10.15, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319416 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
8 x Fr ab 15.01.16, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319418 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
10 x Do ab 01.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Physiotherapie Praxis Thomas Seehausen
Neugasse 12 · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319419 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
8 x Do ab 14.01.16, 18.00-19.30 Uhr
Physiotherapie Praxis Thomas Seehausen
Neugasse 12 · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Yoga Intensiv in der Tradition von Iyengar

Wir lernen länger in den Asanas zu verweilen und so immer feiner in den Körper hinein zu spüren. Diese Achtsamkeit beim Üben mit dem Körper verfeinert die Atmung und fördert den Energiefluss durch den ganzen Körper. Es kommen die üblichen Hilfsmittel zum Einsatz.
Bitte mitbringen: Decke, eigene Schulterstandplatte (bitte erst nach Absprache mit der Dozentin anschaffen!)
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA

319421 Konstanz
11 x Mo ab 28.09.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 94,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319422 Konstanz
8 x Mo ab 11.01.16, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319424 Konstanz
10 x Do ab 01.10.15, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319425 Konstanz
Isolde Spieß-Häckel, Yogalehrerin SKA
8 x Do ab 14.01.16, 20.00-21.30 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Ashtanga & Vinyasa Flow Yoga

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der interkulturellen Woche vom 24.09.-04.10.15 statt.

Interkulturelle Woche 2015
Konstanz · Kreuzlingen

319501 Konstanz
Ashtanga Yoga
Workshop in English
The workshop exposes the students to different techniques from Series of Ashtanga Vinyasa Yoga postures, Pranayama Breathing and Meditation. This program is sufficient for beginners, as well as well-experienced participants.
Meital Battash, Yogalehrerin, Pilatestrainerin
Sa, 26.09.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 23,00 €

Ashtanga Yoga course in English
In the lessons we focus on meditation (acknowledged consciousness), Pranayama Breathing (controlling the Prana/ body's energy through the breath) and physical movement. We exercise purifying the body through self-practise. We clean our Chakras (energetic system), as well as organs attached. Increasing Samadhi (concentration) and gaining new skills of flexibility.
Meital Battash, Yogalehrerin, Pilatestrainerin

319502 Konstanz
trial lesson
Di, 20.10.15, 13.00-14.30 Uhr
vhs · 8,50 €

319503 Konstanz
8 x Di ab 27.10.15, 13.00-14.30 Uhr
vhs · 68,00 €

319505 Allensbach
trial lesson
Di, 29.09.15, 19.40-21.00 Uhr
Hegne, Gemeinschaftsraum · 8,50 €

319507 Allensbach
10 x Di ab 29.09.15, 19.40-21.00 Uhr
Hegne, Gemeinschaftsraum · 76,50 €

Vinyasa Flow Yoga
Vinyasa Yoga ist ein kraftvolles, forderndes Training für Körper und Geist. Im Vergleich zu anderen Yoga-Richtungen ist Vinyasa fitnessorientiert und stellt eine Brücke zwischen westlicher Dynamik und östlicher Tradition her.

319520 Konstanz
Schnuppertermin
Ina Rieger, Psychologin; Yogalehrerin
Di, 12.01.16, 18.50-20.00 Uhr
vhs · 7,00 €

319521 Konstanz
Ina Rieger, Psychologin; Yogalehrerin
8 x Di ab 12.01.16, 18.50-20.00 Uhr
vhs · 53,50 €

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

319524 Singen
Bitte mitbringen: großes Handtuch
Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
12 x Do ab 24.09.15, 14.00-15.15 Uhr
vhs · 86,00 €

319525 Singen
Bitte mitbringen: großes Handtuch
Carmen Weniger, Yogalehrerin BYV
10 x Do ab 14.01.16, 14.00-15.15 Uhr
vhs · 72,00 €

Yoga Nidra

Yoga Nidra wird auch „der wache Schlaf der Yogis" genannt und dient der Tiefenentspannung für Körper und Geist. Yoga Nidra will durch Achtsamkeit und gezielte Wahrnehmungen mit geistig gelenkter Berührung das Loslassen von mentalen, seelischen und körperlichen Spannungen (z. B. Bluthochdruck, Schlafstörungen) erreichen. Ziel der Tiefenentspannung ist innere Bewusstheit und Glückseligkeit.

319630 Konstanz
Kennlernworkshop: Yoga Nidra
Der wache Schlaf der Yogis als Tiefenentspannung für Körper und Geist
Kursinhalt ist die Einführung und Erklärung der einzelnen Phasen des Yoga Nidra. Durch einfache Meditationsübungen wird Antar Mauna (= innere Stille) erreicht. Dadurch wird die Yoga Nidra-Tiefenentspannung vorbereitet und intensiviert. Teilnehmende erhalten schriftliche Kursunterlagen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Decke/Tuch, evtl. kleines Kissen
Susanne Nenninger, Yoga Kursleiterin, Kursleiterin Yoga Nidra und Tiefenentspannung
So, 25.10.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 30,00 €

319631 Konstanz
Intensivworkshop: Yoga Nidra
Der wache Schlaf der Yogis als Tiefenentspannung für Körper und Geist
Die einzelnen Phasen des Yoga Nidra werden vertieft und durch umfangreichere Meditationsübungen ergänzt, um Antar Mauna (= innere Stille) zu erreichen. Der Umgang mit einem Sankalpa (= fester Entschluss) wird erklärt und geübt. Anschließend erlernen wir tiefergreifende Yoga Nidra Übungen mit Sankalpa.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Decke oder Tuch, evtl. kleines Kissen
Susanne Nenninger, Yoga Kursleiterin, Kursleiterin Yoga Nidra und Tiefenentspannung
So, 13.12.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 40,00 €

Yoga Nidra
Der wache Schlaf der Yogis als Tiefenentspannung für Körper und Geist
In diesem Yoga Kurs werden verschiedene Yoga Nidra Techniken vorgestellt. Folgende Schwerpunkte werden erarbeitet: Einführung Yoga Nidra, unterschiedliche Atemtechniken, Asanas (Yogaübungen), Nyasa (= den Geist auf etwas richten), Antar Mauna (= innere Stille) und Yoga Nidra mit und ohne Sankalpa (= fester Entschluss).
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Decke/Tuch, evtl. kleines Kissen
Susanne Nenninger, Yoga Kursleiterin, Kursleiterin Yoga Nidra und Tiefenentspannung

319635 Konstanz
Schnuppertermin
Di, 12.01.16, 20.10-21.40 Uhr
vhs · 8,50 €, Anmeldung erforderlich

319636 Konstanz
8 x Di ab 12.01.16, 20.10-21.40 Uhr
vhs · 69,00 €

Yoga spezial

Integraler Yoga
Für Teilnehmende mit Vorerfahrung
Yoga als Zustand der Einheit (Integration von Körper und Geist) erreichen Sie über die Bewegung von außen nach innen. Zwischen den Übungen des Körpers (Asanas) und des Geistes (Meditation) lernen Sie die Lenkung des Atems (Pranayama) als großartige Verbindung kennen.
Elisabeth Alber, Yogalehrerin

319637 Konstanz
12 x Mi ab 23.09.15, 20.00-21.15 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319638 Konstanz
10 x Mi ab 13.01.16, 20.00-21.15 Uhr
vhs · 72,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319640 Konstanz
Chakra-Yoga und Meditation
Für fortgeschrittene Teilnehmende
Durch Körperhaltungen, Fingermudras und Meditation fördern wir die Wahrnehmung der einzelnen Chakras. Wir aktivieren und harmonisieren den Energiefluss in den Chakras und tragen damit zu mehr Ausgeglichenheit und Stabilität im Alltag bei.
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
So, 15.11.15, 10.15-16.15 Uhr
60 Min Mittagspause
vhs · 50,00 €, Anmeldung erforderlich

Gutscheine
Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit & Entspannung!
Gutscheine erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.

Bewegung & Fitness

Rückbildung & Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik
Der Kurs begleitet Sie in der Phase nach der Geburt, bietet Ihnen Entspannung und unterstützt wirkungsvoll die Rückbildung und den Aufbau von Fitness und Kondition. Wir bearbeiten gemeinsam folgende Themen und Inhalte: Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung, Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Aufrichtung und Haltung, Entspannungsübungen zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts.
Bitte mitbringen: Versicherungskarte, Gymnastikkleidung, warme Socken, Handtuch. Babys können mitgebracht werden, falls keine Betreuungsmöglichkeit besteht.
Silca Werbunat, Hebamme

Gesetzliche KK erstatten die Kursgebühr bis 4 Monate nach der Geburt

320101 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 12.08.15 geboren haben
6 x Mi ab 23.09.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,00 €

320102 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 07.10.15 geboren haben
6 x Mi ab 18.11.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,00 €

320103 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 02.12.2015 geboren haben
6 x Mi ab 13.01.16, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 62,00 €

Beckenbodengymnastik für Frauen
Die Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Fehlendes Bewusstsein für den Beckenboden führt dazu, dass die Muskulatur schon im Alltag durch falsches Heben oder Tragen sowie durch eine schlechte Haltung einer großen Belastung ausgesetzt wird. In diesem Kurs wollen wir die Wahrnehmung, die Entlastung und die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur erlernen.
Gisela Zwissler, Heilpraktikerin, Beckenbodentrainerin

320161 Stockach
10 x Mo ab 21.09.15, 18.30-19.30 Uhr
KG-Praxis Zwissler, Tuttlinger Str. 1 · 57,50 €

320164 Stockach
6 x Mi ab 07.10.15, 09.30-11.00 Uhr
KG-Praxis Zwissler, Tuttlinger Str. 1 · 52,00 €

Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik

In unseren Kursen rund um die Wirbelsäule lernen Sie nicht nur Gymnastik-Übungen für einen gesunden Rücken und eine gute Haltung kennen, sondern finden den idealen Ausgleich zu einem gestressten Alltag. Ziel und Gegenstand der Kurse soll sein, über das übende Wahrnehmen Bewusstheit in den eigenen Körper zu bringen, bis in die alltäglichen Bewegungen hinein.

Die Kursinhalte und Qualifikationskriterien vieler Bewegungs- und Entspannungskurse entsprechen den bundesweiten Qualitätsempfehlungen des Arbeitskreises Gesundheitsbildung im Deutschen Volkshochschulverband und werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention (Gesundheitsvorsorge) anerkannt. Fragen Sie Ihre Kasse nach einem Zuschuss!

Rückenschule

In unserem Kurs lernen Sie die rückengerechte Bewegung: Richtiges Sitzen, Stehen, Bücken und Heben stehen dabei ebenso auf dem Stundenplan wie Übungen zur Stärkung der Haltungs- und Stützmuskulatur.

Cornelia Boosz, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin KddR
Dieser Kurs findet nach den Richtlinien der KddR statt. Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320202 Gailingen
10 x Di ab 29.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Gailingen; Alte Turnhalle · 57,50 €

320203 Gailingen
10 x Do ab 01.10.15, 19.00-20.00 Uhr
Gailingen; Alte Turnhalle · 57,50 €

320204 Gailingen
10 x Do ab 01.10.15, 20.00-21.00 Uhr
Gailingen; Alte Turnhalle · 57,50 €

320210 Moos
Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule in Bankholzen

Fehlhaltungen, ungünstige Bewegungsabläufe, einseitige Belastungen und Bewegungsmangel verursachen häufig Schmerzen an der Wirbelsäule. Durch ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen stellen wir Ihre Aktivität wieder her, vermitteln Ihnen Wohlbefinden und neue Freude an der Bewegung.

Maria Rauch, Masseurin, Rückenschullehrerin, Pilateskursleiterin DTB
10 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Bankholzen; Kindergarten · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320301 Konstanz
Rücken-Bauch-Beckenboden & Balance

Speziell für Frauen

Zu Beginn der Stunde mobilisieren wir die wichtigsten Muskelgruppen. Balanceübungen erhalten und verbessern unser Gleichgewichtsgefühl. Mit gezieltem Rückentraining mit und ohne Kleingeräte trainieren wir sanft die Körpermitte. Wir stärken den Beckenboden, was sich positiv auf die ganze Haltung auswirkt. Zum Stundenausklang gibt es sanftes Stretching und Entspannung.

Bitte mitbringen: warme Socken, Getränke

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Aerobic Instructor
15 x Mo ab 21.09.15, 16.15-17.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 €

320303 Stockach

„Der bewegte Mensch"

Mit Leichtigkeit und Freude zu aufrechter Körperhaltung, innerer und äußerer Beweglichkeit

Das freudvolle, moderate Körpertraining berücksichtigt individuelle Voraussetzungen, reaktiviert einzelne Wirbelsäulenabschnitte und den Bewegungsapparat. Zielgerichtete Übungen führen zu ökonomischen und gesunden Bewegungsmustern. Sie beseitigen unangenehme Verspannungen. Sie werden mobiler, kräftiger und finden eine stabile aufrechte Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Annett Ibendorf, Physiotherapeutin; Therapeutin für Cranio-Sacrale Osteopathie
12 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

European Spin Gym®

Sie arbeiten überwiegend im Sitzen und haben Rückenschmerzen oder Verspannungen? Oder Sie hatten bereits einen Bandscheibenvorfall in der Vergangenheit? Dann ist European Spin Gym (ESG®) genau das Richtige. Es wirkt regenerierend und vorbeugend. ESG® ist eine Wirbelsäulengymnastik mit integrierter Rückenschule. Sie lernen, auch im Alltag Haltungsfehler in der Wirbelsäule zu registrieren und künftig zu vermeiden – save your healthiness.

Bettina Meier, Instructor ESG®; ETB®; EPS®

320310 Konstanz
11 x Mo ab 28.09.15, 18.15-19.15 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 63,50 €

320311 Konstanz
10 x Mo ab 11.01.16, 18.15-19.15 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 57,50 €

320316 Konstanz-Dingelsdorf
Wirbelsäulengymnastik nach Rosario

Bei dieser nach dem Physiotherapeuten Rosario auf Ischia benannten Methode wird in Rückenlage durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

Hans Grundler, Fachübungsleiter
10 x Di ab 15.09.15, 20.00-21.00 Uhr
findet nicht statt am 06.10.2015
Haus „Zur Mühle" · 57,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Für ein gutes Körpergefühl, bevor die Schmerzen Sie plagen... Kursinhalt: kurze theoretische Einführung über den anatomischen Aufbau der Wirbelsäule, die wichtigsten Muskelgruppen und physiologische Bewegungsabläufe, Muskeldehnübungen, Ausdauer- und Kräftigungsübungen, Schulung von Gebrauchs- und Alltagsbewegungen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

320320 Allensbach
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Wasser

Maria Speh, Physiotherapeutin, Nadja Gaus, Physiotherapeutin
12 x Di ab 22.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Kliniken Schmieder, Gym.raum, (M018) · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320321 Allensbach
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Wasser

Maria Speh, Physiotherapeutin, Nadja Gaus, Physiotherapeutin
8 x Di ab 12.01.16, 19.00-20.00 Uhr
Kliniken Schmieder, Gym.raum, (M018) · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320322 Allensbach
Maria Speh, Physiotherapeutin, Nadja Gaus, Physiotherapeutin
12 x Di ab 22.09.15, 20.00-21.00 Uhr
Kliniken Schmieder, Gym.raum, (M018) · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320323 Allensbach
Maria Speh, Physiotherapeutin, Nadja Gaus, Physiotherapeutin
8 x Di ab 12.01.16, 20.00-21.00 Uhr
Kliniken Schmieder, Gym.raum, (M018) · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320324 Allensbach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kopfkissen, Decke

Regina Dürr-Maichle, Krankengymnastin
12 x Do ab 24.09.15, 08.30-09.30 Uhr
Feuerwehrhaus Kaltbrunn · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320325 Allensbach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kopfkissen, Decke

Regina Dürr-Maichle, Krankengymnastin
10 x Do ab 14.01.16, 08.30-09.30 Uhr
Feuerwehrhaus Kaltbrunn · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320326 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Mi ab 23.09.15, 17.30-18.20 Uhr
Grund- und Hauptschule · 48,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320328 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch
Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Mi ab 23.09.15, 18.30-19.20 Uhr
Grund- und Hauptschule · 48,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320330 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch
Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Mi ab 23.09.15, 19.30-20.20 Uhr
Grund- und Hauptschule · 48,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320332 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch
Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Do ab 24.09.15, 17.30-18.20 Uhr
Grund- und Hauptschule · 48,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320335 Hilzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch
Bärbel Weigl, Gymnastik-, Rückenschullehrerin
10 x Do ab 24.09.15, 18.30-19.20 Uhr
Grund- und Hauptschule · 48,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320350 Stockach-Hindelwangen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Gisela Zwissler, Heilpraktikerin, Beckenboden-trainerin
10 x Do ab 24.09.15, 09.30-10.30 Uhr
Nellenburg-Halle · 57,50 €

bodensee therme
konstanz
... Zeit für mich
Täglich von 9 bis 22 Uhr / Sauna ab 10 Uhr / Dienstags Damensauna
Montag – Freitag (außer feiertags) Wassergymnastik um 11, 15 und 19 Uhr
www.therme-konstanz.de

Kurse im Bewegungsraum Therme, Konstanz

Angebot	Autogenes Training						
Kursnr.	**Kurstag**	**Kurszeit**	**Beginn**	**Dauer**	**Schnuppertermin**	**Dozent**	**Seite**
310004 u. 05	Mittwoch	09.30 – 11.00 Uhr	07.10.15	8	07.10.15	Elisabeth v.Bismarck	53
Angebot	**Taiji - Qigong**						
318201 u. 02	Montag	10.00 – 11.30 Uhr	28.09.15	10	28.09.15	Gerold Gerber	55
318203	Montag	10.00 – 11.30 Uhr	11.01.15	10		Gerold Gerber	55
Angebot	**Hatha Yoga**						
319210 u. 11	Dienstag	20.00 – 21.15 Uhr	29.09.15	10	29.09.15	Elisabeth Alber	56
319212 u. 13	Dienstag	20.00 – 21.15 Uhr	12.01.15	10	12.01.16	Elisabeth Alber	56
Angebot	**Wirbelsäulengymnastik**						
320387 u. 88	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	23.09.15	10	23.09.15	Elisabeth Handreke	62
320389	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	13.01.16	8	23.09.15	Elisabeth Handreke	62
Angebot	**Pilates**						
320620 u. 21	Donnerstag	11.30 – 12.30 Uhr	24.09.15	10	24.09.15	Ute Reichenbach	63
320625 u. 26	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	24.09.15	10	24.09.15	Françoise Kiasumbwa	63
320627	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	14.01.16	6		Françoise Kiasumbwa	64
320610	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	24.09.15	10	24.09.15	Françoise Kiasumbwa	63
320611	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	14.01.16	6		Françoise Kiasumbwa	63
Angebot	**Afro Gym**						
321125	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	23.09.15	12	23.09.15	Françoise Kiasumbwa	66
Angebot	**ETB® European Tae Bo**						
321325 u. 26	Sonntag	11.00 – 12.00 Uhr	11.10.15	8	11.10.15	Bettina Meier	68
321327	Sonntag	11.00 – 12.00 Uhr	17.01.16	8	17.01.15	Bettina Meier	68

*vorbehaltlich Änderung durch zentrale Prüfstelle Prävention oder Krankenkassen

320355 Stockach

Wirbelsäulengymnastik

Bewegter Rücken – starke Mitte

vhs + Skizunft Stockach

Stabilität und Flexibilität werden ebenso trainiert wie Koordination und Kraft. Der Kurs setzt sich zusammen aus Elementen der klassischen Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Pilatesübungen, Stretching und Entspannungsübungen. Insbesondere wird auch die hüftgelenkstabilisierende Muskulatur angesprochen.

Bitte mitbringen: Handtuch

Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Fr ab 02.10.15, 17.00-17.45 Uhr
Grund- u. Werkrealschule; Bewegungsr. · 43,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320364 Stockach

Wirbelsäulengymnastik für Mollige

vhs + Skizunft Stockach

Sanftes Krafttraining mit Ausdauerelementen. Es werden funktionelle Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskulatur eingesetzt.

Bitte mitbringen: Handtuch

Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Do ab 01.10.15, 19.15-20.15 Uhr
Grund- u. Werkrealschule; Bewegungsr. · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320381 Stockach-Winterspüren

Wirbelsäulengymnastik

Auch für Männer

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe

Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Di ab 22.09.15, 09.00-10.00 Uhr
Lichtberghalle · 69,00 €

320384 Stockach

Auch für Männer

Bitte mitbringen: Matten, Turnschuhe

Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Do ab 24.09.15, 17.10-18.10 Uhr
Evang. Gemeindesaal · 69,00 €

320386 Stockach

Auch für Männer

Bitte mitbringen: Matten, Turnschuhe

Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Do ab 24.09.15, 18.15-19.15 Uhr
Evang. Gemeindesaal · 69,00 €

Wichtig zu wissen!

Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Wirbelsäulengymnastik

Für Damen und Herren

Es erwartet Sie ein sanftes, ganzheitliches Übungsprogramm zur Verbesserung der Rückengesundheit. Wir kräftigen die Rumpfmuskulatur, schulen die Alltagsmotorik (richtiges Sitzen, Liegen, Heben, Tragen) und verbessern Ihre Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Je nach Können passen wir die Übungen individuell an Sie an. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin; Pilates Trainerin, Rückenschul-Lehrerin KddR

320387 Konstanz

Schnuppertermin

Mi, 23.09.15, 17.00-18.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €

320388 Konstanz

10 x Mi ab 23.09.15, 17.00-18.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320389 Konstanz

8 x Mi ab 13.01.16, 17.00-18.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

TIPP

Wirbelsäulengymnastik in der Therme

Kombinieren Sie Ihr Training für die Wirbelsäule mit einem entspannenden Ausklang in der Therme. Gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde können Sie im Anschluss an unsere Kurse die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Auch für Männer

Gymnastik für den ganzen Körper als Ausgleich für einseitige Belastungen im Alltag. Nach einem schwungvollen Auftakt ist der Schwerpunkt die Stärkung und Entlastung der Wirbelsäule durch gezielte Übungen der Rücken- und Bauchmuskulatur. Eine Entspannung rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention

320391 Stockach-Hindelwangen
10 x Mi ab 23.09.15, 09.30-10.30 Uhr
Nellenburg-Halle · 57,50 €

320392 Stockach
12 x Do ab 24.09.15, 09.00-10.00 Uhr
Evang. Gemeindesaal · 69,00 €

TIPP

Unsere Wirbelsäulengymnastik – Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind, finden Sie im Kapitel „Senioren vhs/Rubrik Bewegung & Gesundheit“

Rückenfit

Ich beweg mich: Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungsübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

320401 Allensbach

Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Di ab 29.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Hegne, Gemeinschaftsraum · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320405 Allensbach

Ursula Reimann, FÜL B Prävention, FÜL Innere Medizin; FÜL Reha Orthopädie & Osteoporose; Rückenschullehrerin
12 x Do ab 24.09.15, 19.10-20.10 Uhr
findet nicht statt am 01.10.2015
Bodanrückhalle, Foyer · 69,00 €

320407 Bodman-Ludwigshafen

Bettina Trunk, Fitnesstrainer B (BSA), FÜL Rehabilitationssport Orthopädie
12 x Di ab 22.09.15, 16.40-17.40 Uhr
Sporthalle · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320425 Konstanz

Ursula Reimann, FÜL B Prävention, FÜL Innere Medizin, FÜL Reha Orthopädie & Osteoporose, Rückenschullehrerin
12 x Mo ab 21.09.15, 19.10-20.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €

320426 Konstanz

Ursula Reimann, FÜL B Prävention, FÜL Innere Medizin; FÜL Reha Orthopädie & Osteoporose, Rückenschullehrerin
12 x Mo ab 21.09.15, 20.20-21.20 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €

320409 Konstanz

Conny Heuer, Fachtrainer A Rehabilitation
12 x Di ab 22.09.15, 17.45-18.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €

320430 Gailingen

Bitte mitbringen: Handtuch

Juliana Hummel, Gesundheitsmanagerin B.A.
12 x Mi ab 23.09.15, 20.00-21.00 Uhr
Hochrheinhalle, Gymnastikraum · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320480 Singen

Agnes Puskas
11 x Do ab 24.09.15, 10.00-10.45 Uhr
vhs · 47,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320481 Singen
Agnes Puskas
8 x Do ab 14.01.16, 10.00-10.45 Uhr
vhs · 35,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320489 Stockach-Wahlwies
Anita Dirnhofer, Rückenschulleiterin, Pluspunkt Gesundheit
11 x Mi ab 23.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Waldorfturnhalle · 63,50 €

Pilates &... – die spezielle Mischung

In unseren Pilates–Kombi–Kursen werden Elemente aus verschiedenen Bereichen mit Pilates kombiniert. So erreichen wir ein ganzheitliches Training, das Ihr Herz-Kreislauf-System stärkt, die Koordination fördert, die Beweglichkeit erhält und gleichzeitig kräftigt.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen Turnschuhe, eine Flasche Wasser und ein Handtuch mit.

Rückenfit – Pilates – Yoga

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Hilfsmittel wie Gummibänder, Hanteln, Gymnastikbälle kommen ebenfalls zum Einsatz. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken

320511 Konstanz-Dettingen
Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin, Dipl. Yogatherapeutin
10 x Mo ab 28.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320512 Konstanz-Dettingen
Yvonne Stegmann, Body & Mind Trainerin, Indian Balance Instructor, Pilates Trainerin, Dipl. Yogatherapeutin
10 x Mo ab 28.09.15, 19.30-20.30 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320515 Konstanz-Dettingen
Susanne Storch, Yogalehrerin (BYV), Pilatestrainerin
17 x Di ab 15.09.15, 17.45-18.45 Uhr
Kath. Pfarramt St. Verena · 97,50 €

Rückenfit + Pilates

Durch ruhige fließende Bewegungen – im Einklang mit der Atmung – stärken Sie in diesem Kurs Ihre Körpermitte und die Rückenmuskulatur. Sie verbessern Ihre Haltung und beugen Rückenbeschwerden vor. Pilates ist ein körperbewusstes, ruhiges, kraftvolles und auch geistig anspruchsvolles Training, das weitgehend den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst wird.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte; Handtuch

320524 Aach
Petra Klipphahn
15 x Mo ab 21.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Alte Schulturnhalle · 86,00 €

320530 Singen
Ingrid Junghans, Lehrerin für Sport, Pilates, Rückenschule und Gymnastik
12 x Mo ab 21.09.15, 09.3-10.10 Uhr
vhs · 80,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320531 Singen
Ingrid Junghans, Lehrerin für Sport, Pilates, Rückenschule und Gymnastik
10 x Mo ab 11.01.16, 09.30-10.10 Uhr
vhs · 67,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Pilates

Pilates nach der Rückbildung mit Baby

Dieser Kurs schließt idealerweise an deinen Rückbildungskurs an. Dein Baby wird dabei auf natürliche Weise in deine Übungen mit einbezogen, sodass ihr beide Spaß dabei habt. In jeder Stunde „bewegen" wir uns einmal komplett durch den ganzen Körper, stärken und aktivieren Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein verbessertes Körpergefühl, neugewonnene Stabilität, Balance und Flexibilität stützen Dich im Alltag mit deinem Baby.

Stefanie Weinbrenner, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin, Trageberaterin

320601 Singen
Schnuppertermin
Mo, 28.09.15, 10.15-11.15 Uhr
vhs · 5,50 €

320602 Singen
8 x Mo ab 28.09.15, 10.15-11.15 Uhr
vhs · 46,00 €

320603 Singen
Schnuppertermin
Mo, 11.01.16, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 5,50 €

320604 Singen
8 x Mo ab 11.01.16, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 46,00 €

Pilates

Pilates ist eine sanfte, ganzheitlich orientierte Trainingsmethode. Mit harmonischen, fließenden Bewegungen im Einklang mit der Atmung zielt Pilates auf die Stärkung der tief liegenden Muskulatur, eine Erhöhung der Körperkraft, Flexibilität und Koordination ab. Pilates fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Stress abzubauen.

320606 Konstanz
Einstiegskurs
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
12 x Mi ab 23.09.15, 18.10-19.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320607 Konstanz
Einstiegskurs
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
6 x Mi ab 13.01.16, 18.10-19.10 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 34,50 €

TIPP

Pilates in der Therme

Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Pilates mit der entspannenden Wirkung des Wassers! Im Anschluss an unsere Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

Gutscheine

Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit & Entspannung!
Gutscheine erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.

320610 Konstanz
Einstiegskurs
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Do ab 24.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320611 Konstanz
Einstiegskurs
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
6 x Do ab 14.01.16, 18.30-19.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 53,00 €

Wichtig zu wissen!

Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

320620 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
Do, 24.09.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €

320621 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
10 x Do ab 24.09.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €

320625 Konstanz
Schnuppertermin
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
Do, 24.09.15, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

Pilates

320626 Konstanz
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Do ab 24.09.15, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320627 Konstanz
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
6 x Do ab 14.01.16, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 53,00 €

320630 Allensbach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
10 x Di ab 29.09.15, 17.20-18.20 Uhr
Hegne, Gemeinschaftsraum · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320632 Konstanz
Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin, Rückenschul-Lehrerin KddR
12 x Mo ab 21.09.15, 10.45-11.45 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320633 Konstanz
Elisabeth Handreke, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin, Rückenschul-Lehrerin KddR
8 x Mo ab 11.01.16, 10.45-11.45 Uhr
vhs · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320635 Konstanz
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
11 x Mo ab 28.09.15, 12.00-13.00 Uhr
vhs · 64,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320636 Konstanz
Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
6 x Mo ab 11.01.16, 12.00-13.00 Uhr
vhs · 34,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320638 Konstanz
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
15 x Do ab 24.09.15, 16.55-17.55 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 86,00 €

320639 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
15 x Do ab 24.09.15, 18.15-19.15 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; kleiner Bewegungsraum; Gustav-Schwab-Str. 10b · 86,00 €

320642 Konstanz
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
15 x Fr ab 25.09.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus Bruder-Klaus-Str. 8 · 86,00 €

320644 Mühlingen
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung
Nathalie Gaißer, Physiotherapeutin Pilates Instructor
10 x Mo ab 28.09.15, 19.30-20.30 Uhr
Zoznegg; Weiherbachhalle, Foyer · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320645 Mühlingen
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung
Nathalie Gaißer, Physiotherapeutin Pilates Instructor
10 x Mo ab 11.01.16, 19.30-20.30 Uhr
Zoznegg; Weiherbachhalle, Foyer · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320647 Öhningen
Bitte mitbringen: Redondo Ball, Theraband (3 m grün) Handtuch
Edith Wenk, FÜL Prävention
11 x Mo ab 28.09.15, 17.45-18.45 Uhr
Schienen; Schulturnhalle · 63,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320648 Öhningen
Bitte mitbringen: Redondo Ball, Theraband (3 m grün) Handtuch
Edith Wenk, FÜL Prävention
10 x Mo ab 11.01.16, 17.45-18.45 Uhr
Schienen; Schulturnhalle · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320650 Öhningen
Bitte mitbringen: Redondo Ball, Theraband (3 m grün) Handtuch
Edith Wenk, FÜL Prävention
11 x Mo ab 28.09.15, 18.45-19.45 Uhr
Schienen; Schulturnhalle · 63,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320651 Öhningen
Bitte mitbringen: Redondo Ball, Theraband (3 m grün) Handtuch
Edith Wenk, FÜL Prävention
10 x Mo ab 11.01.16, 18.45-19.45 Uhr
Schienen; Schulturnhalle · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320653 Orsingen-Nenzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken
Alexandra Volk, Pilates Instructor Aerobic Trainer
15 x Mi ab 23.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus · 86,00 €

320654 Orsingen-Nenzingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken
Alexandra Volk, Pilates Instructor Aerobic Trainerin
15 x Mi ab 23.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus · 86,00 €

320659 Steißlingen
Bitte mitbringen: Handtuch
Irmgard Kornmayer, Gymnastiklehrerin Trainerin Pilates DTB
12 x Di ab 29.09.15, 07.30-08.30 Uhr
Mindlestalhalle, Spiegelsaal · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320662 Steißlingen
Bitte mitbringen: Handtuch
Irmgard Kornmayer, Gymnastiklehrerin, Trainerin Pilates DTB
12 x Do ab 01.10.15, 08.45-09.45 Uhr
Mindlestalhalle · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320666 Steißlingen
Bitte mitbringen: Handtuch
Irmgard Kornmayer, Gymnastiklehrerin, Trainerin Pilates DTB
12 x Do ab 01.10.15, 10.00-11.00 Uhr
Mindlestalhalle, Spiegelsaal · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320670 Stockach-Hoppetenzell
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch
Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilatestrainerin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
10 x Di ab 22.09.15, 19.00-19.45 Uhr
Gemeinschaftshaus · 43,00 €

320671 Stockach-Hoppetenzell
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch
Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilatestrainerin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
8 x Di ab 12.01.16, 19.00-19.45 Uhr
Gemeinschaftshaus · 35,00 €

TIPP

320680 Konstanz
Pilates course in English
trial lesson
Meital Battash, Yogalehrerin, Pilatestrainerin
Fr, 23.10.15, 13.00-14.00 Uhr
vhs · 5,50 €

320681 Konstanz
Pilates course in English
Meital Battash, Yogalehrerin, Pilatestrainerin
8 x Fr ab 30.10.15, 13.00-14.00 Uhr
vhs · 46,00 €

Pilates
Für Fortgeschrittene
Pilates ist ein körperbewusstes, schonendes Trainingsprogramm speziell für Bauch, Beckenboden und Rückenmuskulatur, das sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt wird. Unser Ziel ist es, durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen ein stabiles Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken

320691 Moos
Maria Rauch, Masseurin, Rückenschullehrerin, Pilateskursleiterin DTB
10 x Di ab 29.09.15, 16.45-17.45 Uhr
Bankholzen; Kindergarten · 57,50 €

320692 Stockach
Alexandra Volk, Pilates Instructor, Aerobic Trainer
15 x Di ab 22.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Grund- und Hauptschule, Musiksaal · 86,00 €

Power Pilates

Power Pilates ist sanft und intensiv, gleichzeitig kraftvoll und dynamisch. Ein Ganzkörper-Workout, das vor allem die Körpermitte stärkt. Die Haltung wird aufrechter, Stress kann abgebaut werden und die Beweglichkeit verbessert sich. Die bewusste Atmung während der Übungen optimiert außerdem die Sauerstoffversorgung während des Trainings. Das löst Verspannungen und fördert die Körperwahrnehmung.

Dorothea Knor, Fitness Instructor deepWork®, bodyART®, Faszientraining, Pilates, Ernährungsberaterin

320694 Singen
11 x Do ab 01.10.15, 18.35-19.35 Uhr
vhs · 63,50 €

320695 Singen
8 x Do ab 14.01.16, 18.35-19.35 Uhr
vhs · 46,00 €

Fit-Mix – das abwechslungsreiche Rundum-Fitness-Programm

Body-Fit & Pilates

Wir starten zur Erwärmung mit einfachen Aerobic-Elementen zu Musik, trainieren damit das Herzkreislaufsystem und fördern die Koordination. Zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit folgt eine gezielte Funktionsgymnastik „von Kopf bis Fuß" mit Übungselementen aus den Bereichen Pilates und Yoga. Entspannungsübungen und ein ausgewogenes Stretching runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Turnschuhe

Ulla Drodofsky, Krankengymnastin

321001 Allensbach
12 x Mi ab 23.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Kliniken Schmieder; Gym.raum (S018) · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

321003 Allensbach
12 x Mi ab 23.09.15, 19.30-20.30 Uhr
Kliniken Schmieder, Gym.raum, (M018) · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

Bodyforming

Wir beginnen mit einem Aufwärmtraining zu Musik. Anschließend trainieren wir durch einen Gymnastik-Mix mit und ohne Handgerät den ganzen Körper. Die Stunde wird mit Dehnübungen beendet.

321008 Hohenfels
Martina Roth-Matt
12 x Mi ab 23.09.15, 20.00-21.00 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 69,00 €

321010 Reichenau-Waldsiedlung
Diana Kempf, Group-Fitness® Trainerin, Sonia Mazza, Piloxing® Instructor
15 x Do ab 24.09.15, 09.30-10.30 Uhr
Pfaffenmooshalle · 86,00 €

321012 Rielasingen-Worblingen
Larissa Bäcker, Zumba® Fitness Instructor
14 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Turnhalle Scheffelschule-Neubau
Eingang Niedergasse · 80,50 €

Bodyfit

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Fokus auf nachhaltiger Kräftigung. Wir arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln (Therabänder, Overball, Pads) und dem eigenen Körpergewicht. Beweglichkeit, Muskelstraffung, Koordination und Enegieverbrennung werden gefördert. Der für jedes Fitnesslevel geeignete Kurs erfreut sich auch bei Einsteigern großer Beliebtheit.

321017 Stockach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe, Getränke

Alexandra Volk, Pilates Instructor
Aerobic Trainer
15 x Di ab 22.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Grund- und Hauptschule, Musiksaal · 86,00 €

321021 Singen
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Sabine Burkard
12 x Fr ab 02.10.15, 18.45-19.45 Uhr
vhs · 69,00 €

321027 Konstanz

Bodytoning/Bodystyling

Schwerpunkt dieser Stunden ist die Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers mit dem Ziel, die Problemzonen optimal zu formen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, viel Wasser

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Aerobic Instructor
15 x Mo ab 21.09.15, 17.15-18.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55 · 86,00 €

Bodytoning

Nach einem kurzen Warm-up sagen wir in dieser Stunde den Problemzonen mit effektivem Ganzkörpertraining und Musik den Kampf an! Bei diesem Ganzkörper-Workout werden mit Gewichten, Tubes und Therabändern Bauch, Beine, Po und der Oberkörper trainiert. Die Stunde endet mit einer Stretching- und Entspannungsphase.

321029 Konstanz
Michaela Okle, Aerobic und Fitness Trainerin
12 x Di ab 22.09.15, 20.30-21.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €

321030 Konstanz
Michaela Okle, Aerobic und Fitness Trainerin
4 x Di ab 12.01.16, 20.30-21.30 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 23,00 €

321031 Steißlingen
Carmen Oexle, Functional Trainer, Bodytoning Instructor
15 x Mo ab 28.09.15, 20.00-21.00 Uhr
Mindlestalhalle · 86,00 €

321034 Steißlingen
Carmen Oexle, Functional Trainer, Bodytoning Instructor
14 x Do ab 01.10.15, 20.00-21.00 Uhr
Mindlestalhalle · 80,50 €

Fit-Mix

Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Cardiotraining. Der Kurs beinhaltet abwechslungsreiche Gymnastik mit verschiedenen Geräten unter Beibehaltung einer guten körperlichen Haltung. Dehnungs- und Entspannungsübungen beenden das Fit-Mix.

Bitte mitbringen: Theraband

Regina Dürr-Maichle, Krankengymnastin

321038 Allensbach
12 x Mo ab 21.09.15, 20.00-21.00 Uhr
Kliniken Schmieder, Gymnastikraum · 69,00 €

321039 Allensbach
10 x Mo ab 11.01.16, 20.00-21.00 Uhr
Kliniken Schmieder, Gymnastikraum · 57,50 €

321040 Konstanz

Fit-Mix

Diana Kempf, Group-Fitness® Trainerin, Sonia Mazza, Piloxing® Instructor
14 x Fr ab 25.09.15, 09.15-10.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 80,50 €

Ich beweg mich – Fit für den Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

321044 Allensbach
Schnuppertermin

Ursula Reimann, FÜL B Prävention, FÜL Innere Medizin; FÜL Reha Orthopädie & Osteoporose, Rückenschullehrerin
Do, 24.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Bodanrückhalle, Foyer · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321045 Allensbach

Ursula Reimann, FÜL B Prävention, FÜL Innere Medizin; FÜL Reha Orthopädie & Osteoporose, Rückenschullehrerin
12 x Do ab 24.09.15, 18.00-19.00 Uhr
findet nicht statt am 01.10.2015
Bodanrückhalle, Foyer · 69,00 €

321047 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin

Bettina Trunk, Fitnesstrainer B (BSA), FÜL Rehabilitationssport Orthopädie
Di, 22.09.15, 17.45-18.45 Uhr
Sporthalle · 5,50 €, Anmeldung erforderlich

321048 Bodman-Ludwigshafen

Bettina Trunk, Fitnesstrainer B (BSA), FÜL Rehabilitationssport Orthopädie
12 x Di ab 22.09.15, 17.45-18.45 Uhr
Sporthalle · 69,00 €

Wichtig zu wissen!

Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

deepWORK®

Ein funktionelles Kraft-Ausdauer-Training mit Bewegungsabläufen im ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Wir trainieren im Rhythmus der eigenen Atmung. Die tiefen Perkussions und Rhythmen der Musik helfen, über sich hinauszugehen, um die eigenen Grenzen zu erfahren und zu erleben.
deepWORK® ist das Entdecken innerer Stärke und 100% Fettverbrennung!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Dorothea Knor, Fitness Instructor deepWork®, bodyART®, Faszientraining, Pilates, Ernährungsberaterin

321101 Singen
12 x Di ab 29.09.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 69,00 €

321102 Singen
8 x Di ab 12.01.16, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 46,00 €

bodyART® strength

Dieses Training trainiert Körper und Geist als Einheit. Alle Übungen beanspruchen den ganzen Körper und trainieren mehrere Muskeln zur gleichen Zeit. So wird Kraft, Flexibilität und Balance miteinander zu einem funktionellen, effektiven und intensiven Workout verbunden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke

Dorothea Knor, Fitness Instructor deepWork®, bodyART®, Faszientraining, Pilates, Ernährungsberaterin

321106 Singen
12 x Di ab 29.09.15, 19.40-20.40 Uhr
vhs · 69,00 €

321107 Singen
8 x Di ab 12.01.16, 19.40-20.40 Uhr
vhs · 46,00 €

bodyART international

Eine Mischung aus deepWORK und bodyArt. Ein funktionelles Kraft-Ausdauer-Training mit Bewegungsabläufen im ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Wir trainieren im Rhythmus der eigenen Atmung. Die tiefen Rhythmen und Percussions der Musik helfen, über sich hinauszugehen, um die eigenen Grenzen zu erfahren und zu erleben. deepWORK® ist das Entdecken innerer Stärke und 100% Fettverbrennung! Kraft, Flexibilität und Balance werden zu einem funktionellen, effektiven und intensiven Workout verbunden.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung; Handtuch,Getränke

Dorothea Knor, Fitness Instructor deepWork®, bodyART®, Faszientraining, Pilates, Ernährungsberaterin

321110 Singen
11 x Do ab 01.10.15, 19.45-20.45 Uhr
vhs · 63,50 €

321111 Singen
8 x Do ab 14.01.16, 19.45-20.45 Uhr
vhs · 46,00 €

TIPP

Indian Balance

Das indianische Training für geistige und körperliche Fitness

Finden Sie begleitet durch indianische Klänge Ihre innere Balance. Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zur Achtsamkeit. Es verbindet moderne Bewegungslehre mit überlieferten Erkenntnissen und Ritualen der Native American Indians. Mit harmonisch fließenden Bewegungen zu bewusster Atmung trainieren Sie Koordination und Gleichgewicht und kräftigen die Muskulatur. Die Übungen eignen sich für Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen. Probieren Sie es aus!

Jeannette Keller-Wind, Indian Balance Instructor

321116 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin

Mi, 30.09.15, 09.00-10.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321117 Bodman-Ludwigshafen
10 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule · 57,50 €

321119 Singen
Schnuppertermin

Mo, 28.09.15, 20.25-21.25 Uhr
vhs · 5,50 €, Anmeldung erforderlich

321120 Singen
10 x Mo ab 28.09.15, 20.25-21.25 Uhr
vhs · 57,50 €

321125 Konstanz

Afro Gym

Fitness, Kultur & Wellness

Wer laufen kann, kann tanzen. Wir bewegen uns zu afrikanischen, geerdeten Trommelrhythmen. Zu Ganzkörperbewegungen kräftigen wir den Rücken, öffnen den Brustkorb, mobilisieren und lockern Schultergürtel und Becken. Eine Kombination aus Tanz, Kultur und Fitness.

Françoise Kiasumbwa, Gymnastiklehrerin Krankenschwester, Pilates Instructor
12 x Mi ab 23.09.15, 20.00-21.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 105,00 €

TIPP

Afro Gym in der Therme

Kombinieren Sie Ihr Training mit der entspannenden Wirkung des Wassers. Im Anschluss an unsere Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

321176 Stockach

Halt Dich fit!

Ein Kurs auch für Männer

Dieser Kurs bietet mit viel Spaß und Bewegungsfreude wirbelsäulengerechte Gymnastik mit Musik für alle, die fit werden und bleiben möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Do ab 24.09.15, 10.00-11.00 Uhr
Evang. Gemeindesaal · 69,00 €

321178 Stockach-Hindelwangen

Fit, gesund, aktiv für Frauen und Männer

Dieser Kurs bringt Ihr Herz und Ihren Kreislauf wieder in Schwung und hält Ihren Rücken fit.

Gudrun Pohlmann
12 x Di ab 22.09.15, 09.15-10.15 Uhr
Nellenburg-Halle · 69,00 €

Ganzkörpermobilisation

Dieses Ganzkörpertraining für Rücken und Wirbelsäule vereint Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung. Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters, mit wenig oder unregelmäßiger Übungspraxis.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke

Sieglinde Nutz, Med. Fachangestellte, FÜL C Fitness und Gesundheit
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

321180 Engen
12 x Di ab 22.09.15, 08.30-09.30 Uhr
Großsporthalle · 69,00 €

321183 Tengen
12 x Mi ab 23.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 69,00 €

321185 Tengen
12 x Mi ab 23.09.15, 19.15-20.15 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 69,00 €

321188 Konstanz

Low Impact

In diesem Kurs verbessern Sie im niedrigen Pulsbereich die Funktionen Ihres Herz-Kreislaufsystems, die Koordination, die muskuläre Ausdauer und die Fettverbrennung. Auch geeignet für Menschen mit Übergewicht und/oder Gelenkproblemen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Getränk

Conny Hoffmann, Tanztrainerin, Aerobic Instr.
15 x Mo ab 21.09.15, 18.15-19.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 €

321201 Konstanz

FLEXI-BAR®

Das Training mit dem schwingenden FLEXI-BAR® baut Kraft und Ausdauer auf und fördert die Koordination. Es bringt die Fettverbrennung in Schwung und strafft ganz nebenbei auch noch das Bindegewebe. Durch gezielte Übungen werden die Rückenmuskulatur sowie die gesamte Schulter-Nacken-Partie gekräftigt. Zum einen ist dieser „Zauberstab" eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungsverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkserkrankungen Das Flexi-BAR®-Training mit fetziger Musik macht viel Spaß und gute Laune!

Alexandra Nüssle
15 x Mo ab 21.09.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 86,00 €

TIPP

Faszienfitness

Faszien, auch Bindegewebe genannt, verbinden Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Über Nervenenden übermitteln sie Informationen, wie z.B. Schmerzempfinden. Bei Fehlbelastung oder Bewegungsmangel verdrehen oder verkleben die Faszien. Mögliche Folgen sind Schmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder Bewegungseinschränkungen. Faszientraining lässt das Bindegewebe wieder glatt gleiten und beugt so unangenehmem Körperempfinden, Verspannungen und stressbedingtem Missempfinden vor.

Conny Hoffmann, Tanztrainerin
Aerobic Instructor

321207 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 30.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
5,50 €

321208 Konstanz
15 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 €

European Power Stretch

Be flexible

EPS® ist ein dynamisches Dehnen des gesamten Muskelapparats sowie der wichtigsten Sehnen und Bänder. Das sorgt für mehr Flexibilität im Alltag. EPS® will starke Bewegungseinschränkungen z. B. im Bereich der Gelenke des Beckens, der Schulter oder der Beine wieder aufheben. Zerrungen, die oftmals beim Stolpern durch das ruckartige Abfangen entstehen können, werden durch eine dynamisch gedehnte Muskulatur verhindert – to be flexible.

Bettina Meier, Instructor ESG®; ETB®; EPS®

321221 Konstanz
11 x Mi ab 30.09.15, 19.35-20.35 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 63,50 €

321222 Konstanz
10 x Mi ab 13.01.16, 19.35-20.35 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 57,50 €

Dieser Kurs eignet sich nicht für Personen mit diagnostizierten Wirbelsäulenverletzungen oder Herz-Kreislauferkrankungen. Bitte klären Sie die Teilnahme im Zweifelsfall vorab mit Ihrem Arzt ab.

Power-Workout

Gezieltes kraftausdauerorientiertes Ganzkörpertraining für alle. Eine Mischung aus verschiedenen Kurselementen wie Step-Aerobic, Intervalltraining, Herz-Kreislauf-Training. Unsere Trainingsziele sind Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Straffung.

Carmen Oexle, Functional Trainer, Bodytoning Instructor

321223 Steißlingen
15 x Mo ab 28.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Mindlestalhalle · 86,00 €

321225 Steißlingen
14 x Do ab 01.10.15, 19.00-20.00 Uhr
Mindlestalhalle · 80,50 €

321230 Hohenfels

Power-Gym

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ausdauer, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination erhöhen. Sie verbessern die Funktionen Ihres Herz-Kreislaufsystems und die Fettverbrennung. Ein ausgedehntes Stretching rundet unser Training ab.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe

Birgit Huber-Späth, Physiotherapeutin, NW-Trainerin
10 x Do ab 01.10.15, 19.00-20.00 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 57,50 €

TIPP

321240 Konstanz

Crossfit im Erlebniswald

Workout & Klettern in der Natur

Wir trainieren zweimal pro Woche - im Hochseilgarten und auf den Wiesen um St. Katharina. CrossFit ist ein multifunktionales, extrem intensives und effektives Training unter Nutzung des Eigengewichtes. Für Fortgeschrittene halten wir unsere Eichenhanteln bereit. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Balance, Koordination und Geschicklichkeit. Sportwissenschaftler passen die Übungen an die individuelle Leistungsfähigkeit an - daher eignet sich CrossFit auch für Beginner.

Bitte mitbringen: Outdoor-taugliche Sportkleidung

Lars Pohl, Dipl. Sportwiss.
8 x Di + 8 x Do, ab 20.10.15, 17.00-18.30 Uhr
Konstanz; Kloster St. Katharina, Erlebniswald Mainau · 195,00 €

Cardio zone – hier trainieren Sie (auch) Ihre Ausdauer: Tae Bo, Aerobic, Step, Zumba & Co

Piloxing®

Piloxing, ein schweißtreibendes Intervall-Training, zielt auf Fettverbrennung, Muskelaufbau und Körperstraffung. Die Elemente aus dem Fitness-Boxen stärken das Herz-Kreislauf-System, fördern Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer. Übungen, die an Pilates und Power Pilates angelehnt sind, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen. Die Körperhaltung verbessert sich. Cardio- und Kräftigungsteil vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Sonia Mazza, Piloxing® Instructor

321301 Konstanz
Schnuppertermin
Do, 01.10.15, 20.25-21.25 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 5,50 €

321302 Konstanz
10 x Do ab 01.10.15, 20.25-21.25 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 57,50 €

Wichtig zu wissen!

Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

ETB®

get fit – lose weight – have fun – be strong

ETB® ist gemeinsames Schwitzen, Keuchen, Schlappmachen, Durchhalten, Gewicht verlieren, hart sein, Spaß haben, Willenskraft stärken, Fitness, bis an die Grenzen stoßen. ETB® besteht aus Kampfsporttechniken, die zu Musik ausgeführt werden. ETB® trainiert den ganzen Körper .Schon nach einigen Wochen sind die ersten Erfolge zu sehen. Üblicherweise wird ETB zweimal pro Woche trainiert.

Bitte mitbringen: Handtuch, saubere Hallenschuhe, Getränke

Bettina Meier, Instructor ESG®; ETB®; EPS®

321320 Konstanz
11 x Mo ab 28.09.15, 19.30-20.30 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 63,50 €

321321 Konstanz
10 x Mo ab 11.01.16, 19.30-20.30 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 57,50 €

321322 Konstanz
Bettina Meier, Instructor ESG®; ETB®; EPS®
11 x Mi ab 30.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 63,50 €

321323 Konstanz
10 x Mi ab 13.01.16, 18.30-19.30 Uhr
Schule am Buchenberg, Bewegungsraum · 57,50 €

TIPP

ETB® in der Therme

Kombinieren Sie Ihr intensives Fitnesstraining mit einem entspannenden Ausklang in der Therme. Gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde können Sie im Anschluss an unsere Kurse die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

321325 Konstanz
Schnuppertermin
So, 11.10.15, 11.00-12.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €, Anmeldung erforderlich

321326 Konstanz
8 x So ab 11.10.15, 11.00-12.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €

321327 Konstanz
8 x So ab 17.01.16, 11.00-12.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €

Drums Alive®

Drums Alive® ist ein einzigartiges Fitnessprogramm zur Stärkung der Verbindung von Geist und Körper. Mit Drumsticks trommeln wir auf Gymnastikbällen zu Musik aus aller Welt. In Verbindung mit einfachen, aber dynamischen Bewegungen schulen wir unser Rhythmusgefühl und steigern die physische und mentale Fitness. Gleichzeitig bauen wir Stress ab und haben vor allem sehr viel Spaß! Drums Alive® ist für alle Altersklassen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung; Sportschuhe, Handtuch, Getränke

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

321364 Konstanz
Schnuppertermin
Detlev Jung, Salsa Lehrer, Drums Alive® Instructor
Do, 24.09.15, 19.15-20.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321365 Konstanz
Detlev Jung, Salsa Lehrer
Drums Alive® Instructor
12 x Do ab 24.09.15, 19.15-20.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 69,00 €

321401 Stockach-Wahlwies

Latino Aerobic & Bodyforming

Fit durch den Alltag

Zur Erwärmung gibt es ein Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Mit kleinen Schrittfolgen systematisch aufgebaut, vermittelt es Lust am Tanzen und trainiert gleichzeitig unser Gedächtnis. Anschließend folgt ein funktionelles Training der großen Muskelgruppen von Kopf bis Fuß. Beide Trainingsteile geben Kraft, Energie und Freude für den Alltag. Probieren Sie es aus!

Anita Dirnhofer, Rückenschulleiterin, Pluspunkt Gesundheit
11 x Mi ab 23.09.15, 19.35-20.50 Uhr
Waldorfturnhalle · 79,00 €

Power-Hour: Fatburner – Step – Bodyfit

Fatburner geht ans Limit! Die Kombination aus Herz-Kreislauftraining mit viel Step und Bodytoning kräftigt Ihre Ausdauer und Ihren ganzen Körper. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit Stretching.

Michaela Okle, Aerobic und Fitness Trainerin

321403 Konstanz
12 x Di ab 22.09.15, 18.55-20.25 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 103,50 €

321404 Konstanz
4 x Di ab 12.01.16, 18.55-20.25 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 35,00 €

321408 Konstanz

Dance Step

Wir arbeiten mit einer höhenverstellbaren Plattform. Ein sehr gelenkschonendes Ausdauertraining, das Deine Pölsterchen zum Schmelzen bringt und vor allem viel Spaß macht. Es werden verschiedene Musikstile mit tollen Schritten kombiniert, Grundkenntnisse im Step Aerobic werden vorausgesetzt. Das Programm wird mit 15 min Kräftigung und 15 min Stretching abgerundet.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Getränke, Handtuch

Elke Lauffer, Aerobic -Trainerin B;
15 x Mi ab 16.09.15, 19.20-20.50 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 129,00 €

321413 Konstanz

Bodystyling - Cardiofit

Eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch spezielle Kräftigungsübungen trainiert. Ebenso gehören Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Fit-Mix.

Elke Lauffer, Aerobic-Trainerin B;
15 x Do ab 17.09.15, 18.00-19.15 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 107,50 €

321415 Eigeltingen

Dance-Fitness-Mix & Toning

Tanzen Sie sich fit zu aktuellen Hits! Bewegen, Grooven und Toning – kommen Sie ins Schwitzen und machen Sie mit bei der Tanzparty! Die perfekte Art, fit zu werden und Stress abzubauen – mit einem energiegeladenen Dance-Workout zu den neuesten britischen Charts!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

Tanja Längle
12 x Mi ab 23.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Homberg · 69,00 €

Aerobic-Mix + Bodyforming

Ziel des Kurses ist die aerobe Ausdauer, Koordination und Kräftigung des gesamten Körpers mit verschiedenen Hilfsmitteln zu trainieren. Auf Wunsch werden wir einzelne Stunden auch zur Rumpfkräftigung nutzen. Die Straffung der Muskulatur führt zu einer verbesserten Körperhaltung. Alle Stunden enden mit entspannenden Dehnübungen.

321420 Hohenfels
Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe
Martina Roth-Matt
12 x Mi ab 23.09.15, 18.45-19.45 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 69,00 €

321423 Tengen
Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe
Claudia Reinhart
17 x Mo ab 21.09.15, 09.30-10.30 Uhr
Grundschule Beuren · 97,50 €

321426 Tengen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe
Claudia Reinhart
17 x Mo ab 21.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Grundschule Beuren · 97,50 €

321428 Tengen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe
Claudia Reinhart
15 x Do ab 24.09.15, 18.45-19.45 Uhr
Grundschule Beuren · 86,00 €

Zumba® Gold für Erwachsene

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA Fitness. ZUMBA Gold eignet sich sowohl für aktiv Junggebliebene als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Es bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte leicht zu erlernen und einfach nachzutanzen sind. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen! Halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit ZUMBA Gold.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke

Conny Heuer, Zumba® Fitness Instructor; Zumba® Gold Instructor, Fitness Coach B

321501 Konstanz
14 x Do ab 17.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Eisenbahnersportverein, Hafenstraße 14 · 80,00 €

321502 Konstanz
6 x Do ab 07.01.16, 18.00-19.00 Uhr
Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14 · 34,50 €

321510 Rielasingen-Worblingen

Zumba® Toning

Rhythmisches Muskelaufbautraining zum typischen Zumba®-Feeling unter Zuhilfenahme kleiner Hanteln. Unterhaltsam, andersartig, herausfordernd, wirkungsvoll.

Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Sportschuhe, Getränk, kleines Handtuch, 1 Paar Kurzhanteln 0,5-1 kg

Larissa Bäcker, Zumba® Fitness Instructor
14 x Mi ab 30.09.15, 19.10-20.10 Uhr
Turnhalle Scheffelschule-Neubau
Eingang Niedergasse · 80,50 €

Zumba® Fitness

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Chachacha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Reggaeton und Cumbia. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstils werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.

Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe mit Drehpunkt (Aerobicschuhe), Sportbekleidung

321523 Engen
Iveta Maier, Zumba® Fitness Instructor
15 x Di ab 22.09.15, 18.45-19.45 Uhr
Großsporthalle, Spiegelraum · 86,00 €

321527 Hohenfels
Susanne Martin, Zumba Fitness® Instructor
10 x Di ab 22.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Liggersdorf, Hohenfelshalle · 57,50 €

321528 Konstanz
Heike Seehausen, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Gold; dipl. Tanzpädagogin, Bewegungspäd. nach Franklin
11 x Mi ab 23.09.15, 17.45-18.45 Uhr
Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str.2 · 64,00 €

321529 Konstanz
Heike Seehausen, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Gold; dipl. Tanzpädagogin, Bewegungspäd. nach Franklin
4 x Mi ab 13.01.16, 17.45-18.45 Uhr
Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str.2 · 23,00 €

321532 Konstanz
Heike Seehausen, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Gold; dipl. Tanzpädagogin, Bewegungspäd. nach Franklin
11 x Mi ab 23.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str.2 · 64,00 €

321533 Konstanz
Heike Seehausen, Zumba® Fitness Instructor, Zumba Gold; dipl. Tanzpädagogin, Bewegungspäd. nach Franklin
4 x Mi ab 13.01.16, 19.00-20.00 Uhr
Praxis Jan Seehausen; Byk-Gulden-Str.2 · 23,00 €

321534 Konstanz
Maria Guagliardi, Zumba Fitness® Instructor
10 x Do ab 01.10.15, 19.30-20.30 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; Mehrzwecksaal; Gustav SchwabStr. 10b · 57,50 €

321535 Konstanz
Pia Maier, Zumba® Fitness Instructor, Franziska Egle, Lehrerin, Zumba Fitness(R) Instructor
15 x Fr ab 25.09.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus
Bruder-Klaus-Str. 8 · 86,00 €

321538 Mühlingen
Helga Elsner, Zumba® Fitness Instructor
13 x Mi ab 30.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Mainwangen; Gemeindessaal · 74,50 €

321540 Reichenau
Pia Maier, Zumba® Fitness Instructor, Franziska Egle, Lehrerin, Zumba Fitness® Instructor
15 x Mi ab 23.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Bühne der Inselhalle · 86,00 €

Zumba® Fitness ist ein tolles, motivierendes Fitnessprogramm. Es arbeitet mit vielen Drehbewegungen. Bitte fragen Sie bei orthopädischen Grunderkrankungen an Knie, Hüfte oder Wirbelsäule Ihren Arzt, ob eine Teilnahme bedenkenlos möglich ist. Beachten Sie immer Ihre individuellen körperlichen Grenzen!

321555 Stockach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatten
Helga Elsner, Zumba® Fitness Instructor
14 x Mo ab 28.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Grund- u. Werkrealschule; Aula · 80,50 €

321560 Stockach-Hoppetenzell
Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilatestrainerin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
10 x Mo ab 21.09.15, 18.30-19.15 Uhr
Gemeinschaftshaus · 43,00 €

321561 Stockach-Hoppetenzell
Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilatestrainerin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
10 x Di ab 22.09.15, 19.45-20.30 Uhr
Gemeinschaftshaus · 43,00 €

321562 Stockach-Hoppetenzell
Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilatestrainerin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
8 x Mo ab 11.01.16, 18.30-19.15 Uhr
Gemeinschaftshaus · 35,00 €

321563 Stockach-Hoppetenzell
Charlotte Renz, Group-Fitness-Trainerin, Pilatestrainerin, Zumba Instructor, Vinyasa Yoga Diplom
8 x Di ab 12.01.16, 19.45-20.30 Uhr
Gemeinschaftshaus · 35,00 €

Indoor Cycling

Fettstoffwechselcycling

vhs + move

Ein Ausdauertraining unter Berücksichtigung der individuellen optimalen Trainingsherzfrequenz mit POLAR Puls/Trainingskontrolle. Für Einsteiger und übergewichtige Personen bietet dieses Training eine ideale Möglichkeit zum Einstieg in ein aktives Bewegungsverhalten - ohne Überforderung oder Fehlbelastung des Bewegungsapparates. Für Trainierte ist Stoffwechselcycling gut für Grundlagenausdauer und Regeneration. Trainiert wird auf hochwertigen, topmodernen Tomahawk Bikes.

Bitte mitbringen: wenn Sie haben, Klickpedalschuhe (dürfen nur im separaten Cyclingraum getragen werden); Getränke

Daniel Rosenkranz, Fitnessökonom. B.A., Indoor Cycling Instructor

321601 Gottmadingen
Schnuppertermin
Mi, 30.09.15, 09.45-10.40 Uhr
Fitness Studio move, Cycling Raum; Hauptstr. 35
5,00 € ; Anmeldung erforderlich

321602 Gottmadingen
10 x Mi ab 30.09.15, 09.45-10.40 Uhr
Fitness Studio move, Cycling Raum; Hauptstr. 35
72,50 €

TIPP
MTB Fahrtechnik Training
weitere Infos unter Bewegung & Fitness / Outdooraktivitäten/ Mountainbike

Indoor Cycling

vhs + move

Cycling ist Indoor-Fahrradfahren. Menschen verschiedenster Fitnesslevel haben gleichzeitig Spaß und können über musikgesteuerte Belastungsintervalle und Herzfrequenzkontrolle an ihrem individuellen Trainingsziel arbeiten. Cycling eignet sich als allgemeines Konditionstraining, zur Gewichtsreduktion/Fettverbrennung oder als Wettkampfvorbereitung für leistungsorientierte Sportler. Erfahrene Trainer helfen Ihnen beim Herausfinden der persönlichen Trainingsherzfrequenz.

Bitte mitbringen: wenn Sie haben, Klickpedalschuhe (dürfen nur im separaten Cyclingraum getragen werden); Getränke

321610 Gottmadingen
Schnuppertermin
Ramona Kästel, Indoor Cycling Instructor
Mo, 28.09.15, 19.30-20.25 Uhr
Fitness Studio move, Cycling Raum; Hauptstr. 35
5,00 € ; Anmeldung erforderlich

321611 Gottmadingen
Ramona Kästel, Indoor Cycling Instructor
10 x Mo ab 28.09.15, 19.30-20.25 Uhr
Fitness Studio move, Cycling Raum; Hauptstr. 35
72,50 €

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

321615 Singen
Schnuppertermin
Lysann Reifert, Indoor Cycling (R) Instructor
Mi, 30.09.15, 19.00-19.55 Uhr
Fitness Studio move; Cyclingraum, Carl-Benz-Str. 27 · 5,00 € ; Anmeldung erforderlich

321616 Singen
Lysann Reifert, Indoor Cycling (R) Instructor
10 x Mi ab 30.09.15, 19.00-19.55 Uhr
Fitness Studio move; Cyclingraum, Carl-Benz-Str. 27 · 72,50 €

321618 Singen
Schnuppertermin
Lysann Reifert u.a., Indoor Cycling (R) Instructor,
So, 11.10.15, 09.00-09.55 Uhr
Fitness Studio move; Cyclingraum, Carl-Benz-Str. 27 · 5,00 € ; Anmeldung erforderlich

321619 Singen
Lysann Reifert u.a., Indoor Cycling (R) Instructor,
10 x So ab 11.10.15, 09.00-09.55 Uhr
Fitness Studio move; Cyclingraum, Carl-Benz-Str. 27 · 72,50 €

ElliptiGo®

ElliptiGo® Kurs

Laufen, Fahrradfahren und Crosstraining in einem: Das ElliptiGo®) ist ein Fitness- und Trainingsgerät für draußen. Gelenkschonend können Sie an der frischen Luft Fett verbrennen. Es eignet sich für Menschen mit Knie- und Rückenbeschwerden, auch Übergewicht ist für das ElliptoGo® kein Hindernis. Erleben Sie dieses Gute-Laune Gerät auf tollen Radewegen im Hegau.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung, Flasche Wasser 0,7 l

Michaela Hug, ElliptiGo®)-Trainer, Peter Hug, Sportlehrer, ElliptiGo®) Trainer

323120 Singen
Sa, 19.09.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 26.09.15
Treffpunkt: Singen; Buckengarten 4 · 28,00 €
Anmeldung erforderlich. Geräte werden gestellt.

323121 Singen
Sa, 17.10.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 24.10.15
Treffpunkt: Singen; Buckengarten 4 · 28,00 €
Anmeldung erforderlich. Geräte werden gestellt.

TIPP

Der Kurs ist spannend, aber das Datum passt nicht? Für Sie und Ihre Freunde organisieren wir Ihnen auch **Zusatzkurse zu Ihrem Wunschtermin.** **Voraussetzung:** 6 Teilnehmende. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Mountainbike

323218 Moos

Mountainbike Fahrtechnik-training auf Tour

Tagestour um den Schienerberg mit integriertem Fahrtechniktraining an verschiedenen geeigneten Plätzen. Ziel des Kurses ist die sichere Beherrschung des Mountainbikes in variablem Gelände. Wir trainieren gemeinsam Hindernisse zu überwinden, enge und weite Kurven zu fahren sowie das sichere Auf- und Absteigen am Berg.

Thomas Zieten, FÜL MTB (DAV), Steffi Zieten
Sa, 17.10.15, 09.30-15.30 Uhr
Höri rund um den Schienerberg · 40,00 € MTB-Verleih bei Zweirad Joos für 20,00 € pro Tag möglich
Treffpunkt:
09.30 Uhr Radolfzell; Zweirad Joos oder
10.00 Uhr Ortseingang Moos am Getränkemarkt
Voraussetzung sind ein funktionierendes Mountainbike, Helm und eine gute Grundkondition.

TIPP

Sie möchten Ihre MTB-Touren mit open source planen?

51500 Konstanz

Open MTB map – Einführung

Routenplanung fürs Mountainbiken mit Open Source Karten

Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 138.

323220

Neu: Mountainbike Ausfahrt

Schwerpunkt Fahrtechniktraining vhs + ALBBIKE

Auf der Zollernalb finden wir perfekte Bedingungen, um auf ausgewählten Touren gemeinsam an eurer Fahrtechnik zu feilen: die richtige Grundposition auf dem Bike, effizientes Bremsen, Anfahren in schwierigem Gelände, sichere Kurventechnik, Fahren von Spitzkehren sowie das Überwinden von Hindernissen. Nebenbei erleben wir die raue Alb als MTB-Region und genießen ihre charakteristischen Wacholderheiden, schroffe Felsen und Fernblicke (inkl. Albvesper).

Bitte mitbringen: fahrtüchtiges MTB; Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
Sa, 24.10.15, 09.30-16.30 Uhr
Ausweichtermin bei Schlechtwetter ist der 07.11.15
Region Albstadt, ausgewählte Trails auf der Zollernalb · 59,00 € zzgl. Fahrtkosten für Anfahrt; Anmeldung erforderlich; MTB- Verleih vor Ort möglich.

Treffpunkt:
8.00 Uhr am Bahnhof Markelfingen, Fahrt nach Albstadt in Fahrgemeinschaften (werden vorab organisiert). Rückkehr gegen 18.00 Uhr.

Für eine reibungslose Organisation ist die Angabe der E-Mailadresse und der Telefonnummer bei Anmeldung zwingend erforderlich.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes.

TIPP

Der Kurs ist spannend, aber das Datum passt nicht? Für Sie und Ihre Freunde organisieren wir Ihnen auch **Zusatzkurse zu Ihrem Wunschtermin.** **Voraussetzung:** 6 Teilnehmende. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Gutscheine

Verschenken Sie bewegende Erlebnisse!

Gutscheine erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.

Geocache

323230 Konstanz

Geocache für Einsteiger

Richtig cachen will gelernt sein. Wie funktioniert Geocachen? Wo finde ich Geocaches in meiner Nähe? Wie bekomme ich sie auf das GPS-Gerät oder Smartphone? Was tun, wenn ich einen Cache gefunden habe? All diesen Fragen werden wir im Kurs nachgehen - und nicht nur das: natürlich begeben wir uns nach dem theoretischen Teil direkt in die Praxis und probieren das Gelernte praktisch aus.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder GPS Gerät mit passendem Verbindungskabel zum PC, wetterfeste Kleidung, Vesper, Getränke,

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
Sa, 31.10.15, 09.00-16.00 Uhr
09:00-12:00 Theorie, 13:00-16:00 Praxis
vhs · 40,00 € pro Person

TIPP

Der Kurs ist spannend, aber das Datum passt nicht? Für Sie und Ihre Freunde organisieren wir Ihnen auch **Zusatzkurse zu Ihrem Wunschtermin.** **Voraussetzung:** 6 Teilnehmende. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Bogenschießen

Instinktives Bogenschießen
(3D-Bogenschießen)

Sie möchten Bogenschießen lernen? Sie möchten abschalten, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, Ihren Körper in freier Umgebung in Aktion spüren? Ich führe Sie systematisch in die instinktive Schießtechnik und den Bewegungsablauf des Bogenschießens ein. Sie lernen Ihren Körper zu kontrollieren und bekommen einen Einblick in die Materialkunde. Nach diesem Grundkurs können Sie selbstständig mit Pfeil und Bogen umgehen und die erlernte Technik auf jedem 3 D-Parcours anwenden.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, enganliegende Oberbekleidung, Getränke. Das Bogenmaterial wird komplett gestellt. Sie können jedoch auch eigenes Material verwenden

Thomas Widinger, B-Trainer beim Deutschen Schützenbund

323503 Konstanz
Sa, 14.11.15, 09.00-15.00 Uhr
Radolfzell; Hausherrenschule 2.OG · 48,00 €
inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 07.11.15

323504 Konstanz
So, 15.11.15, 09.00-15.00 Uhr
Kreuzlingen; Firma Amcor; Nationalstr. 32 · 48,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 08.11.15

323506 Konstanz
Sa, 12.12.15, 09.00-15.00 Uhr
Radolfzell; Hausherrenschule 2.OG · 48,00 € inkl. Material (Bogen, Pfeile)
Anmeldeschluss: 05.12.15

Selbstverteidigung & Kampfsport

Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie, in kritischen Situationen die Nerven zu behalten, Situation und Reaktion richtig und ruhig einzuschätzen und nicht überstürzt zu reagieren. Sie lernen praktische Instrumente aus dem Bereich des Kampfsports und der Selbstverteidigung kennen, machen sich Ihrer Stärke bewusst und üben neue, erfolgreiche Verhaltensmuster ein.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan), Mentaltrainer

324002 Konstanz
Sa, 21.11.15, 10.00-15.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness
Robert-Bosch-Str. 18 · 60,00 €, Anmeldung erforderlich

324003 Konstanz
Sa, 30.01.16, 10.00-15.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness
Robert-Bosch-Str. 18 · 60,00 €, Anmeldung erforderlich

TIPP

Selbstverteidigung für Mädchen & Eltern-Kind-Karate

Informationen zu den Kursen finden Sie im Kapitel „Junge vhs“ auf Seite 146.

324602 Konstanz

Kickboxen

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan) Mentaltrainer
4 x Mo ab 16.11.15, 20.00-21.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness
Robert-Bosch-Str. 18 · 25,00 €, Anmeldung erforderlich

Gesundheit & Körper

Workshops & Seminare

33101 Singen

Raucherentwöhnungskurs

Nichtraucher in 6 Wochen

Sie sind entschlossen mit dem Rauchen aufzuhören. Herzlichen Glückwunsch! Damit sind Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und einem längeren Leben. Wir arbeiten nach einem wissenschaftlich anerkannten Modell der Universität Tübingen. Dieses kombiniert die Behandlung der körperlichen und seelischen Abhängigkeit vom Nikotin und Rauchen. Der Kurs bietet Information und Beratung, Einführung in Entspannungsverfahren, Austausch in Kleingruppen, Beratung bei Nikotinersatztherapie u.a.

Maria Lühder, Dipl. Sozialarbeiterin, Fachstelle-Sucht Singen
6 x Di ab 12.01.16, 18.30-20.00 Uhr
Fachstelle Sucht, Julius-Bührer-Str. 4, DAS 1
3. OG · 140,00 €, max. 10 TN
Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung zur Kostenerstattung durch die Krankenkasse.

34101 Konstanz

Die homöopathische Hausapotheke/Reiseapotheke

Für die ganze Familie - Einstiegskurs

vhs+ Kinderhaus Edith Stein

Sie möchten leichte gesundheitliche Beschwerden wie Verstauchungen, Durchfall, Erkältungen, Erbrechen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstiche etc. homöopathisch behandeln? Ich vermittle Ihnen Grundwissen über die Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie, zeige Ihnen anhand von Fallbeispielen Anwendungsmöglichkeiten für die gängigsten homöopathischen Arzneimittel und führe Sie durch Gruppenarbeit in das Arbeitshandbuch „Der große GU Ratgeber“, W. Stumpf, Homöopathie – Selbstbehandlung ein.

Bernhard Waldvogel, Heilpraktiker
4 x Mo ab 28.09.15, 17.15-18.45 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; Mehrzwecksaal;
Gustav-Schwab-Str. 10b · 64,50 € zzgl. Materialkosten
Anmeldung erforderlich,
Kinderbetreuung ist nach Absprache möglich

34102 Konstanz

Die homöopathische Hausapotheke/Reiseapotheke 2

Aufbaukurs

vhs+ Kinderhaus Edith Stein

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits den Grundkurs besucht haben. Praktische Übungen, wie Fallbeispiele und sicherer Umgang mit dem Arbeitsbuch stehen im Vordergrund. Es werden weitere homöopathische Arzneimittel besprochen, einige bekannte Arzneien wiederholt. Das Grundwissen zur Homöopathie wird aufgefrischt. Eigene Erfahrungen, und Fragen sind willkommen.

Bernhard Waldvogel, Heilpraktiker
4 x Mo ab 09.11.15, 17.15-18.45 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; Mehrzwecksaal;
Gustav- Schwab-Str. 10b · 64,50 €
zzgl. Materialkosten
Anmeldung erforderlich,
Kinderbetreuung ist nach Absprache möglich

36135 Konstanz

Keine Angst mehr vorm Fliegen

Als ehemalige Chefstewardess mit 30jähriger Flugerfahrung und Trainerin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson vermittelt die Dozentin, wie Sie in Zukunft entspannt fliegen können. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie. Sollten Sie an körperlichen oder psychischen Krankheiten leiden, die Ihnen beim Entspannungstraining möglicherweise Probleme bereiten, konsultieren Sie bitte vor dem Seminar einen Arzt oder Therapeuten. max. 10 TN;

Inge Glaubitz, Chefstewardess, Trainerin
Sa, 10.10.15, 14.00-18.45 Uhr, vhs · 80,00 €

36167 Konstanz

Depressive Stimmungen meistern

Unter wiederkehrenden depressiven Stimmungen leiden viele Menschen. In diesem Seminar erarbeiten Sie einfache Techniken, die Sie in solchen Situationen anwenden können. Sie erhalten theoretische Hintergründe über das Entstehen von Depressionen und darüber, wie Sie eine depressive Stimmung von einer schwerwiegenden Depression unterscheiden können, bei der Sie einen Arzt aufsuchen sollen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte

Irene Sallinger, Dipl. Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 12.12.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 €

36101 Konstanz

Sterben, Tod und Trauer einen Platz im Leben geben

Jetzt fühl ich mich sicherer

vhs + Hospiz Konstanz e.V. + Seniorenzentrum für der Stadt Konstanz

Meistens versuchen wir, die Themen Sterben, Tod und Trauer zu umgehen. Oft fehlt uns Erfahrung im direkten Kontakt mit Sterbenden und Trauernden. Der Kurs möchte Ihnen Raum geben und Sie dazu ermutigen, sich mit diesem schwie-

rigen Thema auseinander zu setzen, damit der Umgang mit anderen in Grenzsituationen selbstverständlicher wird. Beide Kursleiterinnen sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Hospitz Konstanz, qualifiziert und erfahren und aufgrund eigener Erlebnisse ist ihnen der Umgang mit den Themen vertraut.

Elke Hutzenlaub, Veronika Bohner
Fr, 06.11.15, 19.00-21.30 Uhr
Sa, 07.11.15, 09.30-17.00 Uhr
Haus am Park, Talgartenstr. 4, Konstanz
25,00 € /Paare 40,00 €
Anmeldeschluss: 25.10.15

Verschenken Sie doch mal Wissen um die Gesundheit!

Gutscheine erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle.

Vorträge zum Thema Gesundheit

Die Texte und weitere Informationen zu den Vorträgen finden Sie im Kapitel Vorträge & Diskussionen/ Ernährung & Gesundheit auf S. 17.

Ernährung

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG

Nachhaltigkeit auf dem Teller
Essen für den Klimaschutz
Ulrike Zettl,

36001 Konstanz
Di, 23.02.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36000 Stockach
Do, 21.01.16, 19.00-20.30 Uhr, vhs · 6,00 €

36002 Konstanz
Woher kommen unsere Gewürze?
Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur
Mi, 21.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Der Jo-Jo Effekt
Was ist das und wie kann ich ihn vermeiden
Sabine Schönle, Ernährungsberaterin

36005 Singen
Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36006 Stockach
Do, 22.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Gesundheit

36100 Konstanz
Organspende und Transplantation - von Hirntod bis Transplantationsgesetz
Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum,· 6,00 €

36110 Konstanz
Schlaf, Kindlein, schlaf... - wenn Kinder nicht schlafen können
Prof. Dr. med. Peter Gessler, Chefarzt, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit Zusatzbezeichnung Schlafmedizin
Di, 17.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Rheuma und degenerative Gelenkerkrankungen im Alter
Dr. Achim Gowin, Chefarzt für Geriatrie, leitender Arzt der Palliativstation

36120 Konstanz
Mi, 20.01.16, 18.00-19.30 Uhr, vhs · 6,00 €

36121 Singen
Mo, 07.03.16, 18.00-19.30 Uhr, vhs · 6,00 €

Bei Vorträgen ist der Eintritt für Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei, außer es ist anders vermerkt!

36130 Konstanz
Neue Körperwunder gegen Stress
Rituale zum Entspannen im Alltag
Prof. Dr. Gerd Schnack, Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie, Sportmedizin
Mi, 20.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Tabu Thema Alzheimer
Dr. Claudia Bignion, Ärztin, Rainer Obrowski, Germanist

36165 Konstanz
Do, 01.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36166 Stockach
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €,

Die verschiedenen Stadien der Alzheimer Krankheit
Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen

36125 Singen
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36126 Stockach
Di, 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36127 Stockach
Umgang und Kommunikation mit demenziell Erkrankten
Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36140 Mühlhausen-Ehingen
Hilfe, ich bin allergisch!
Was kann ich tun?
Christoph Meßmer, Heilpraktiker
Mi, 07.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Mühlhausen; Grund- und Werkrealschule · 6,00 €

36150 Konstanz
Leben mit Hochsensibilität
Sabrina Gundert, Coach, Autorin und Journalistin
Mo, 09.11.15, 18.30-20.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Resilienz
Sieben Faktoren zur Stärkung der eigenen Kompetenzen
Karina Gütges,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

36151 Stockach
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36152 Singen
Karina Gütges,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Di, 17.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36160 Konstanz
Wege aus der Burnout-Falle
Dr. Rolf Tränkle, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie
Do, 22.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36161 Singen
Depression
Krankheit oder Krise
Dr. Rolf Tränkle, Facharzt für Neurologie
Psychiatrie
Do, 12.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Suizid
Dr. Claudia Bignion, Ärztin,

36170 Konstanz
Mi, 11.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36171 Singen
Mi, 27.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Kurse im vhs Bewegungsraum Picardsaal, Konstanz

Die Kursbeschreibungen finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs–konstanz–singen.de.

Kursnr.	Kurstag	Kurszeit	Beginn	Dauer	Schnuppertermin	Dozent	Seite
Angebot	**Feldenkrais**						
312011	Montag	08.30 – 10.00 Uhr	21.09.15	10		Ruth Wahl	54
Angebot	**Autogenes Training**						
310001	Dienstag	20.10 – 21.41 Uhr	29.09.15	10		Elisabeth v. Bismarck	54
310020	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	29.09.15	10		Elisabeth v. Bismarck	54
310022	Donnerstag	17.20 – 18.20 Uhr	01.10.15	10		Elisabeth v. Bismarck	54
Angebot	**Progressive Muskelrelaxation**						
311002	Dienstag	18.00 – 18.45 Uhr	29.09.15	10		Elsa Kienle	54
311003	Dienstag	18.00 – 18.45 Uhr	12.01.16	8		Elsa Kienle	54
Angebot	**Qigong**						
318105	Dienstag	16.50 – 17.50 Uhr	22.09.15	12		Elsa Kienle	55
318106	Dienstag	16.50 – 17.50 Uhr	12.01.16	8		Elsa Kienle	55
318113	Mittwoch	09.40 – 10.40 Uhr	22.09.15	10		Mary Hardy	56
318115	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	30.09.15	10		Elsa Kienle	153
318116	Mittwoch	15.00 – 16.00 Uhr	13.01.16	8		Elsa Kienle	153
318119	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	24.09.15	12		Helene Dotzauer	56
318120	Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	14.01.16	10		Helene Dotzauer	56
Angebot	**Taiji**						
318303	Mittwoch	10.45 – 11.45 Uhr	30.09.15	10		Mary Hardy	56
Angebot	**Hatha Yoga**						
319207	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	28.09.15	10		Margret Bartosz	57
319208	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	11.01.16	10		Margret Bartosz	57
319410	Montag	18.15 – 19.45 Uhr	28.09.15	11		Isolde Spieß-Häckel	59
319411	Montag	18.15 – 19.45 Uhr	11.01.16	8		Isolde Spieß-Häckel	59
319421	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	28.09.15	11		Isolde Spieß-Häckel	59
319422	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	11.01.16	8		Isolde Spieß-Häckel	59
319245	Dienstag	11.10 – 12.25 Uhr	22.09.15	12		Elisabeth Alber	58
319246	Dienstag	11.10 – 12.25 Uhr	12.01.16	10		Elisabeth Alber	58
319502 u. 03	Dienstag	13.00 – 14.30 Uhr	27.10.15	8	20.10.15	Meital Battash	59
319520 u. 21	Dienstag	18.50 – 20.00 Uhr	12.01.16	8	12.01.16	Ina Rieger	59
319635 u. 36	Dienstag	20.10 – 21.40 Uhr	12.01.16	8	12.01.16	Susanne Nenninger	60
319102	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	23.09.15	12		Bettina Heller	57
319120	Mittwoch	18.15 – 19.45 Uhr	23.09.15	12		Bettina Heller	57
319637	Mittwoch	20.00 – 21.15 Uhr	23.09.15	12		Elisabeth Alber	60
319638	Mittwoch	20.00 – 21.15 Uhr	13.01.16	10		Elisabeth Alber	60
319215	Donnerstag	07.00 – 08.00 Uhr	24.09.15	12		Elisabeth Alber	57
319216	Donnerstag	07.00 – 08.00 Uhr	14.01.16	10		Elisabeth Alber	57
319424	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	01.10.15	10		Isolde Spieß-Häckel	59
319425	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	14.01.16	8		Isolde Spieß-Häckel	59
319412	Freitag	09.00 – 10.30 Uhr	02.10.15	10		Isolde Spieß-Häckel	59
319413	Freitag	09.00 – 10.30 Uhr	05.01.16	8		Isolde Spieß-Häckel	59
319415	Freitag	10.45 – 11.15 Uhr	02.10.15	10		Isolde Spieß-Häckel	59
319413	Freitag	10.45 – 11.15 Uhr	15.01.16	8		Isolde Spieß-Häckel	59
319501	Samstag	09.00 – 13.00 Uhr	29.09.15	1		Meital Battash	59
319630	Sonntag	09.00 – 12.00 Uhr	25.10.15	1		Susanne Nenninger	60
319640	Sonntag	10.15 – 16.15 Uhr	15.11.15	1		Elisabeth Alber	60
319631	Sonntag	09.00 – 13.00 Uhr	13.12.15	1		Susanne Nenninger	60
Angebot	**Pilates**						
320632	Montag	10.45 – 11.45 Uhr	21.09.15	12		Elisabeth Handreke	65
320633	Montag	10.45 – 11.45 Uhr	11.01.16	8		Elisabeth Handreke	65
320635	Montag	12.00 – 13.00 Uhr	28.09.15	10		Françoise Kiasumbwa	65
320636	Montag	12.00 – 13.00 Uhr	11.01.16	6		Françoise Kiasumbwa	65
320680 u. 81	Freitag	18.30 – 19.30 Uhr	30.10.15	8	23.10.15	Meital Battash	65

Kurse im vhs Bewegungsraum Picardsaal, Konstanz

Die Kursbeschreibungen finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs–konstanz–singen.de.

Kursnr.	Kurstag	Kurszeit	Beginn	Dauer	Schnuppertermin	Dozent	Seite
Angebot	**MBSR**						
34003	Freitag	20.00 – 21.00 Uhr	02.10.15	1		Marlies Reichle	56
34004	Sa u. So	10.30 – 18.00 Uhr	31.10.15	2		Marlies Reichle	56
Angebot	**Massage**						
313001	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr	17.10.15	1		Barbara Maria Kahlert	55
Angebot	**Shiatsu u. Akupressur**						
314301	Samstag	10.00 – 16.00 Uhr	28.11.15	1		Bernhard Waldvogel	55

Kurse im vhs Bewegungsraum Petershaus, Konstanz

Die Kursbeschreibungen finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Kursnr.	Kurstag	Kurszeit	Beginn	Dauer	Schnuppertermin	Dozent	Seite
Angebot	**Bodytoning / Bodystyling**						
321029	Dienstag	20.30 – 21.30 Uhr	22.09.15	12		Michaela Okle	66
321030	Dienstag	20.30 – 21.30 Uhr	12.01.16	4		Michaela Okle	66
321413	Donnerstag	18.00 –19.15 Uhr	17.09.15	15		Elke Lauffer	69
Angebot	**Dance Step**						
321364 u. 65	Mittwoch	19.20 – 20.20 Uhr	16 .09.15	15		Elke Lauffer	69
Angebot	**Drums Alive®**						
321408	Donnerstag	19.15 – 20.15 Uhr	24.09.15	10	24.09.15	Detlev Jung	69
Angebot	**Fit mix**						
321040	Freitag	09.15 – 10.15 Uhr	25.09.15	15		Diana Kempf	66
Angebot	**Fitness Flexi-Bar®**						
321201	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	21.09.15	15		Alexandra Nüssle	68
Angebot	**Hatha Yoga**						
319401 u. 03	Donnerstag	19.25 – 20.55 Uhr	14.01.16	8	14.01.16	Elke Lauffer	59
Angebot	**Pilates**						
320606	Mittwoch	18.10 – 19.10 Uhr	23.09.15	12		Françoise Kiasumbwa	64
320607	Mittwoch	18.10 – 19.10 Uhr	13.01.16	6		Françoise Kiasumbwa	64
320638	Donnerstag	16.55 – 17.55 Uhr	24.09.15	15		Ute Reichenbach	65
320642	Freitag	10.30 – 11.30 Uhr	25.09.15	15		Ute Reichenbach	65
Angebot	**Piloxing**						
321301 u. 02	Donnerstag	20.25 –21.25 Uhr	01.10.15	10	01.10.15	Sonia Mazza	68
Angebot	Power Hour: Fatburner-Step-Bodyfit						
321403	Dienstag	18.55 – 20.25 Uhr	22.09.15	12		Michaela Okle	69
321404	Dienstag	18.55 – 20.25 Uhr	12.01.16	4		Michaela Okle	69
Angebot	**Rückbildung**						
320101	Mittwoch	10.20 – 12.00 Uhr	23.09.15	6		Silca Werbunat	60
320102	Mittwoch	10.20 – 12.00 Uhr	18.11.15	6		Silca Werbunat	60
320101	Mittwoch	10.20 – 12.00 Uhr	13.01.16	6		Silca Werbunat	60
Angebot	**Rückenfit u. Wirbelsäulengymnastik**						
320425	Montag	19.10 – 20.10 Uhr	21.09.15	12		Ursula Reimann	63
320426	Montag	20.20 – 21.20 Uhr	21.09.15	12		Ursula Reimann	63
320409	Dienstag	17.45 – 18.45 Uhr	22.09.15	12		Cornelia Heuer	63
320379	Donnerstag	09.45 – 10.45 Uhr	24.09.15	12		Elisabeth Handreke	156
320380	Donnerstag	09.45 – 10.45 Uhr	14.01.16	8		Elisabeth Handreke	156
Angebot	**Zumba Fitness®**						
321535	Freitag	18.00 –19.00 Uhr	25.09.15	15		Pia Maier	70

Wichtig zu wissen!

Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin. Sie möchten in einem Kurs schnuppern, in dem kein Schnupperkurs angeboten wird? Kontaktieren Sie uns! Wir helfen Ihnen weiter unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de

Kurse im vhs Bewegungsraum, Singen

Die Kursbeschreibungen finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs–konstanz–singen.de.

Kursnr.	Kurstag	Kurszeit	Beginn	Dauer	Schnuppertermin	Dozent	Seite
Angebot	**Autogenes Training**						
310008	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	02.10.15	12		Kathrin Tausendfreund	54
Angebot	**bodyART strength® & bodyART international®**						
321106	Dienstag	19.40 – 20.40 Uhr	29.09.15	12		Dorothea Knor	67
321107	Dienstag	19.40 – 20.40 Uhr	12.01.16	8		Dorothea Knor	67
321110	Donnerstag	19.45 – 20.45 Uhr	01.10.15	11		Dorothea Knor	67
321111	Donnerstag	19.45 – 20.45 Uhr	12.01.16	8		Dorothea Knor	67
Angebot	**Bodyfit**						
321021	Freitag	18.45 – 19.45 Uhr	02.10.15	15		Sabine Burkard	66
Angebot	**deepWORK®**						
321403	Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr	29.09.15	12		Dorothea Knor	67
321403	Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr	12.01.16	8		Dorothea Knor	67
Angebot	**Gelassen in Wochenende (MBSR)**						
34005	Freitag	17.40 – 18.40 Uhr	02.10.15	8		Kathrin Tausendfreund	56
Angebot	**Hatha Yoga**						
319281	Dienstag	08.30 – 09.30 Uhr	29.09.15	11		Agnes Puskas	154
319282	Dienstag	08.30 – 09.30 Uhr	12.01.16	8		Agnes Puskas	154
319233	Mittwoch	18.00 – 19.15 Uhr	23.09.15	10		Christiane Sauer	58
319284	Donnerstag	08.45 – 10.00 Uhr	24.09.15	11		Agnes Puskas	154
319285	Donnerstag	08.45 – 10.00 Uhr	14.01.16	8		Agnes Puskas	154
319524	Donnerstag	14.00 – 15.15 Uhr	24.09.15	12	24.09.15	Carmen Weniger	60
319525	Donnerstag	14.00 – 15.15 Uhr	14.01.16	10	14.01.16	Carmen Weniger	60
Angebot	**Indian Balance®**						
321119 u. 20	Montag	20.25 – 21.25 Uhr	28.09.15	15	28.09.15	Jeanette Keller-Wind	67
Angebot	**Pilates (Power Pilates & Pilates nach der Rückbildung)**						
320601 u. 02	Montag	10.15 – 11.15 Uhr	28.09.15	8	28.09.15	Stefanie Weinbrenner	64
320603 u. 04	Montag	10.15 – 11.15 Uhr	11.01.16	8	11.01.16	Stefanie Weinbrenner	64
320638	Donnerstag	18.35 – 19.35 Uhr	01.10.15	11	01.10.15	Dorothea Knor	66
320638	Donnerstag	18.35 – 19.35 Uhr	14.01.16	8	14.01.16	Dorothea Knor	66
Angebot	**Progressive Muskelrelaxation**						
311011	Freitag	16.30 – 17.30 Uhr	15.01.16	10		Kathrin Tausendfreund	54
Angebot	**Rückenfit (& Pilates)**						
320530	Montag	09.00 – 10.10 Uhr	21.09.15	12		Ingrid Junghans	64
320531	Montag	09.00 – 10.10 Uhr	11.01.16	10		Ingrid Junghans	64
320480	Donnerstag	10.00 – 10.45 Uhr	24.09.15	11		Agnes Puskas	63
320481	Donnerstag	10.00 – 10.45 Uhr	14.01.16	8		Agnes Puskas	63
Angebot	**Taiji-Qigong**						
318213	Montag	18.45 – 20.15 Uhr	28.09.15	10		Gerold Gerber	56
318214	Montag	18.45 – 20.15 Uhr	11.01.16	10		Gerold Gerber	56
318223	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	07.10.15	12		Liu Ke	56
318233	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	07.10.15	12		Liu Ke	56

Essen & Trinken

Inhalt

77 Kulinarische Highlights
78 Vegetarisch oder vegan
78 Kochen wie Jamie Oliver
78 Clever kochen – besser essen
79 Premiumkochkurse mit Enrico & Angélique
80 Spanische Tapas
80 Italienische Küche
81 Ägyptische Küche
81 Asiatische Küche
82 Pralinen
82 Weihnachtsgebäck & Pralinen
82 Kuchen, Gebäck & Brot
82 Familienkurse
82 Tee & Punsch
83 Whisky, Wein & Gin

Ansprechpartnerin

Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen, Tel. 07731/9581-25
jacobs-krahnen@vhs-konstanz-singen.de

Gesund kochen – mit Genuss essen.

Sie lieben den Genuss, gutes Essen und Trinken in einer angenehmen Atmosphäre? Sie möchten die regionale Küche neu entdecken? Sie lieben die Abwechslung, die die Küche fremder Länder bietet? Die Getränkekurse zeigen, welche Getränke die kulinarischen Kreationen am besten begleiten.

Unsere Kochkurse, die von fachkundigen Dozenteninnen und Dozenten durchgeführt werden, umfassen verschiedenste Themenbereiche der nationalen und internationalen Küche. Kinder, Studierende, berufstätige Menschen und solche, ohne besondere Vorkenntnisse bekommen dabei Spaß an der Kochkunst und lernen mit Genuss gesund zu kochen.

Kulinarische Highlights verbinden Wissen und Genuss. Lassen Sie sich jedes Mal aufs Neue überraschen.

Wichtige Hinweise:
- Anmeldeschluss für alle Kochkurse ist eine Woche vor Kursbeginn!
- Für die meisten Kurse gibt es eine begrenzte Teilnehmerzahl.
- Die anfallende Lebensmittelumlage wird, wenn nicht anders vermerkt, von der Kursleitung eingesammelt. Bitte bringen Sie möglichst Kleingeld mit.

Kurse mit diesem Symbol werden von Kochprofis durchgeführt.

Kulinarische Highlights

Da das Essen bei allen kulinarischen Highlights vorbestellt wird, müssen wir bei kurzfristiger Abmeldung (5 Tage oder weniger vor der Veranstaltung) den vollen Preis berechnen!

KONZIL KONSTANZ
Essen. Tagen. Feiern. In historischen Gemäuern.

37100 Konstanz

Die Konstanzer Tafelrunde 2015:

Auf den Spuren von Magister Jan Hus – historisch und kulinarisch

vhs + Konzilgaststätten Konstanz

2015 jährt sich der Tod von Jan Hus beim Konzil von Konstanz zum 600. Male. Wir begeben uns auf die Spuren des böhmischen Magisters, Priesters und zeitweiligen Rektors der Prager Universität und erfahren, was ihm währen des Konzils in Konstanz geschah. Henry Gerlach und Monika Küble lesen Passagen zu Hus aus ihrem historischen Kriminalroman „In Nomine Diaboli", Dr. Gudrun Schnekenburger bringt uns die Böhmische Küche damals und heute näher. Wir lauschen tschechischer Musik und genießen ein Böhmisches Menü im unvergleichlichen Ambiente des Speichersaals des Konzils.

Eine Spende von 5,00 € pro Gast geht an die Save me Kampagne Konstanz und ist im Preis enthalten

Fr, 30.10.15, 19.00-23.00 Uhr
Konzil Konstanz, Speichersaal · 40,00 € Inklusive 4-Gänge Menü und Aperitif, Musik, Geschichten, zzgl. Getränke

TIPP

Kurse kann man verschenken.
Gutscheine gibt es in allen Sekretariaten.

37101 Moos

Hubert Neidhart: Kulinarischer Abend rund um die Höri Bülle

Mit Vortrag und Verkostung

vhs + Grüner Baum, Moos

Der Küchenchef Hubert Neidhart aus Moos ist weit über den Hegau hinaus für eine herausragende regionale Küche bekannt. Dieser kulinarische Abend ist der Höri Bülle, die aktuell in den Adelsstand der geschützten regionalen Produkte in der EU gehoben wurde, und anderen regionalen Produkten gewidmet. Hubert Neidhart stellt unterhaltsam Produkte, Rezepte und Geschichten vor, zwischendurch gibt es Kostproben aus dem „Grünen Baum", die im Eintrittspreis inbegriffen sind.

Mi, 07.10.15, 19.00-22.00 Uhr
Torkel Bankholzen · 44,50 € inklusive Verkostung, zzgl. Getränke

WESSENBERG
Café Restaurant
Weinhandel Bar

37103 Konstanz

Karibische Träume mit Rum

Das braune Gold der Karibik

Bernhard Weber und das Team des Restaurant-Cafes Wessenberg laden Sie in die Regionen des Zuckerrohrs und des Rum ein. Sie erfahren Wissenswertes über Geschichte, Rohstoffe, Herstellung und Lagerung und nicht zuletzt über den Genuss dieser vielseitigen Spirituose. Sechs ausgezeichnete braune Rums aus der Karibik stehen auf dem Tastingplan, dazu gibt es ein Menü mit karibischem Flair. Die karibische Küche ist, aufgrund des geschichtlichen Hintergrundes dieser Region, durch eine Reihe multikultureller Einflüsse geprägt. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise in die Karibik.

Fr, 02.10.15, 18.30-23.00 Uhr
Restaurant Wessenberg · 68,00 € inkl. Empfangsdrink, 6 Rum, Menü, Wasser

37105 Konstanz

Whisky, Kilt und Dudelsack

Schottischer Abend mit Whiskyprobe
Schottischem Menü und Musik

Unternehmen Sie mit uns eine ganz besondere Reise nach Schottland. Bernhard Weber, Whiskyexperte und Malt-Ambassador degustiert mit Ihnen sechs hochwertige Single Malt Whiskys aus kleinen, exklusiven Destillerien und Single Cask Abfüllungen unabhängiger Abfüller, deren Fässer nur wenige Flaschen ergeben. Dazu werden Sie Anselm Venedey und sein Team mit schottischen Spezialitäten aus der Küche verwöhnen. Bagpiper Peter Mog empfängt Sie mit schottischen Weisen und begleitet Sie durch den Abend. Für jeden männlichen Gast mit Kilt gibt es eine Überraschung!

Sa, 09.01.16, 18.30-23.00 Uhr
Wolkensteinsaal · 68,00 € inkl. Whisky, Menü, Wasser

Abenteuer am offenen Feuer – anders gekocht!

Winterdinner im Kloster St. Katharina

ERLEBNISWALD MAINAU

Erlebniswald-Mainau + vhs

Was vom Herd zuhause oft altbekannt und banal schmeckt, wird selbstgemacht auf der offenen Flamme plötzlich eindrucksvoll und geschmacksintensiv. Gemeinsam bereiten wir ein köstliches Mahl am offenen Feuer, vom Entzünden des Funkens bis zum Verzehren des Nachtischs. Darüber hinaus bietet das ehemalige Augustinerinnen-Kloster St. Katharina einen Querschnitt durch die Konstanzer Geschichte: von der Erbauung des Klosters über die Konzilszeit hin zu den Reformationswirren und der Säkularisation bis zum Umbau zur Waldwirtschaft durch den Deutschorden. Ein spannender und kurzweiliger Abriss erwartet Sie zwischen den Gängen.

Bitte mitbringen: Warme, dem Wetter angepasste Kleidung

Alexander Rauser, Erlebnispädagoge
Kloster St. Katharina, Erlebniswald Mainau
59,00 € inkl. Lebensmitteln + ausgewählten Getränken

37106 Konstanz
So, 01.11.15, 11.00-18.00 Uhr

37107 Konstanz
Sa, 28.11.15, 11.00-18.00 Uhr

37108 Konstanz
Sa, 05.12.15, 11.00-18.00 Uhr

37109 Konstanz
Sa, 12.12.15, 11.00-18.00 Uhr

37110 Gaienhofen

Wintergrillen

Für Familien und Erwachsene

Das Kochen draußen in der freien Natur übt eine ganz eigene Faszination und Sinnlichkeit aus. Wir bieten Ihnen ein besonderes Grillvergnügen in einer kleinen geselligen Runde mit ausgefallenen Rezepten. Das mehrgängige Grill-Menü wird auf drei verschiedenen Grillmöglichkeiten zubereitet. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit diesem besonderen, regionalen Genuss! Der Linsenbühlhof bietet dazu ein rustikales, besonderes Ambiente; eine kleine Führung über den Hof ist inbegriffen.

Bitte mitbringen: Warme, dem Wetter angepasste Kleidung

Marion Häberle, Bauernhofpädagogin, Christoph Häberle, Landwirt

Sa, 16.01.16, 11.00-14.00 Uhr
Linsenbühlhof · 44,00 € inkl. Zutaten und alkoholfreien Getränken, 25,00 € für Kinder bis 12 Jahre

Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn! Die Dozentinnen und Dozenten müssen einkaufen.

37111 Gaienhofen

Wintergrillen für Vegis

Wintergrillen ist nur was für Fisch- und Fleischfans? Falsch gedacht! Saftig bodenständig und vegetarisch leicht – vom gegrillten Salat mit Käse bis zum Wintergemüse! Das Grill-Menü wird auf vier verschiedenen Grillmöglichkeiten zubereitet. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit diesem besonderen Genuss!

Bitte mitbringen: Warme, dem Wetter angepasste Kleidung

Marion Häberle, Bauernhofpädagogin, Christoph Häberle, Landwirt

Sa, 23.01.16, 11.00-14.00 Uhr
Linsenbühlhof · 44,00 € inkl. Zutaten und alkoholfreien Getränken, 25,00 € für Kinder bis 12 Jahre

Anmeldung zu den kulinarischen Highlights unbedingt erforderlich. Begrenzte Platzzahl!

Vegetarisch oder vegan

Vegane Smoothies

Vitamine, Genuss, Freude

Die berühmten „5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag" – viel zitiert, selten erreicht. Mit diesen leckeren und gesunden Smoothies können Sie schnell und leicht sich und Ihre Familie täglich mit den nötigen Vitaminen versorgen. Wir bereiten gemeinsam fruchtige, cremige oder grüne Smoothies für jede Jahreszeit zu. In nur 5 Minuten zur leckeren Vitaminbombe, zuckerfrei, glutenfrei, vegan!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett

Shirin Burkart
24,00 € + Lebensmittelkosten

37132 Konstanz
Fr, 09.10.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37133 Singen
vhs · Fr, 16.10.15, 18.00-22.00 Uhr

Junge, frische, vegane Küche

Total einfach und sehr kreativ! Für junge Erwachsene und Junggebliebene

Unter diesem Motto kochen wir Gerichte, die nicht nur gesund, sondern auch leicht umsetzbar sind. Gerade im Alltag junger Menschen muss das Kochen schnell, einfach und preiswert sein. Gemeinsam wollen wir die Fragezeichen der veganen Küche vertreiben und mit viel Freude sowie Kreativität tolle Rezepte ausprobieren, um ihnen zum Schluss unsere eigene und ganz individuelle Note zu verleihen. Unter Verwendung von fast ausschließlich regionalen und saisonalen Lebensmitteln

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett

Juliane Kossatz
Stephansschule, Lehrküche
24,00 € + ca. 10,00 € für Zutaten

37135 Konstanz
Sa, 26.09.15, 18.00-22.00 Uhr

37136 Konstanz
Sa, 05.12.15, 18.00-22.00 Uhr

Junge, frische, vegane Küche

Einfache Umstellung und kreatives Kochen!

Unter diesem Motto kochen wir Gerichte, die nicht nur gesund, sondern auch leicht umsetzbar sind. Wir werden die Grundlagen der veganen Ernährung beleuchten, die Umstellungsmöglichkeiten erläutern und mit viel Freude sowie Kreativität tolle Rezepte ausprobieren.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett

Juliane Kossatz
Stephansschule, Lehrküche
24,00 € ca. 10,00 € für Zutaten

37137 Konstanz
Sa, 07.11.15, 18.00-22.00 Uhr

37138 Konstanz
Sa, 16.01.16, 18.00-22.00 Uhr

TIPP

Bitte beachten Sie auch das Wintergrillen für Vegis auf S. 77 und das Vegan Christmas-Menu auf S. 79

Vegane Rezepte aus Indien

Vegane Küche ist gut für die Gesundheit und gut für die Seele. In diesem Kurs kochen wir nach Jahrtausende alten Rezepten aus Indien. Sie werden von alten indischen Weisen bis zu den modernen Veganern genutzt – eine spannende kulinarische Reise durch die Indische Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter und scharfes Messer

Anuradha S. Tiwary-May
24,00 € + ca. 12,00 € für Zutaten

37144 Gaienhofen
Hermann-Hesse Schule
Sa, 28.11.15, 14.00-18.00 Uhr

37143 Singen
vhs · Mi, 18.11.15, 18.00-22.00 Uhr

37145 Singen
vhs · Mi, 20.01.16, 18.00-22.00 Uhr

Vegetarische Asiatische Küche

Die asiatische Küche ist sehr vielfältig, auch ohne Zusatz von Fleisch. Wir werden vegetarische Gerichte aus den verschiedenen asiatischen Küchen zubereiten, besonders aus der Küche von Südostasien und Ostasien. Die Grundlage bildet Reis, gekocht wird häufig mit Kokosmilch und vielen Gewürzen.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, scharfes Messer

Lesly Lim
36,00 € inkl. Lebensmittel

37146 Reichenau
Di, 24.11.15, 17.30-21.30 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule, Küche

37147 Singen
vhs · So, 10.01.16, 17.30-21.30 Uhr

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte bringen Sie etwas Kleingeld mit!

Vegetarische Indische Küche

Neue Rezepte

Die Indische Küche ist leicht und bekömmlich. Frisches Obst, Gemüse, Fleisch und Kräuter bereichern den indischen Speiseplan um wichtige Nährstoffe und Vitamine.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett, Schürze, Behälter, scharfes Messer

Surinder Bahatyani
24,00 € + Lebensmittelkosten

37148 Konstanz
Sa, 17.10.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37149 Reichenau
So, 18.10.15, 14.00-18.00 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule, Küche

TIPP

Kurse kann man verschenken.
Gutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

Kochen wie Jamie Oliver

Wer möchte nicht wie Jamie Oliver kochen können? Frische Zutaten aus regionalem Anbau und schnelle, einfache Zubereitung zeichnen seine Gerichte aus.

Franz Mudrack, Profikoch
24,00 € + ca.15,00 € für Zutaten

Hähnchen Menü

Heute gibt es gelbes Curry mit Kichererbsen, BBQ Hähnchen und Salat nach Jamie Oliver. Kochen kann jeder!

37150 Konstanz
Sa, 10.10.15, 14.00-18.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37151 Singen
vhs · Mi, 21.10.15, 18.00-22.00 Uhr

Hamburger

Heute gibt es Hamburger satt: Steakburger mit karamellisierten roten Zwiebeln und Ruccola, Schweizer Burger mit Appenzeller Käse, Kartoffeln und Apfel, Konstanzer Burger mit Speck, Zwiebel und pochiertem Ei und Fischburger mit gegrillter Zucchini und gegrillter Spitzpaprika.

37153 Konstanz
Fr, 13.11.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37154 Singen
vhs · Di, 17.11.15, 18.00-22.00 Uhr

Wraps

Heute gibt es Käsequesadillas mit Ananassalsa und Guacamole, gewrappter Hähnchensalat, und verschiedene mexikanische Fajitas. Kochen macht Spaß!

37155 Konstanz
Fr, 15.01.16, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37156 Singen
vhs · Mo, 18.01.16, 18.00-22.00 Uhr

Clever kochen – besser essen

37130 Stockach

STÄRKE – Praxiskurs „Ernährung von Babys und Kleinkindern"

vhs+ Landesinitiative Bewusste Kinderernährung + Amt für Landwirtschaft.

Für die gesunde Entwicklung des Kindes ist die richtige Ernährung bereits im Säuglingsalter wichtig. Im Praxiskurs Ernährung erfahren junge Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, wie die Ernährungsumstellung zur Beikost gelingt, was das Kind braucht und wie die gemeinsamen

Mahlzeiten zu einem Mittelpunkt des Familienlebens werden, auf den sich alle freuen. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Landesprogramme „STÄRKE“ und „KOMM IN FORM“ finanziell unterstützt.

Barbara Götz-Fitsch, Beki-Fachfrau für Kinderernährung, Diätassistentin
2 x Do ab 19.11.15, 14.30-17.30 Uhr
Fachschule für Landwirtschaft · 40,00 € ohne Gutschein, für Eltern mit STÄRKE-Gutschein oder mit bestimmten Voraussetzungen kostenlos + Lebensmittelkosten

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

37162 Konstanz

Winterzeit – Kohlzeit

Kohl wird in der traditionellen, aber auch in der Gourmetküche geschätzt und ist schmackhaft und gesund. Probieren Sie aus, wie man das vielseitige Gemüse mit neuen Rezepten variantenreich zubereiten kann.

Mike Wolf, Chefpâtissier
Sa, 31.10.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche
24,00 € + ca.15,00 € für Zutaten

Wildkochkurs

Wild aus hiesiger Region ist unverfälschte Natur. Beim Feinschmeckerkochkurs Wild wird alles aus Wald und Feld zubereitet und die verschiedenen Zubereitungsarten mit den passenden Beilagen vorgestellt.

Mike Wolf, Chefpâtissier
24,00 € + ca. 20,00 € für Zutaten

37180 Singen
vhs · Fr, 23.10.15, 18.00-22.00 Uhr

37182 Konstanz
Sa, 24.10.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37184 Gailingen
Di, 22.09.15, 18.00-22.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule

Premiumkochkurse mit Enrico und Angélique

Angélique Nürnberger-Llanos, Profi-Sommelière und Enrico Nürnberger, Koch und Patissier mit Sterneerfahrung begeistern seit 2009 unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bitte mitbringen: einige Tupper-Dosen, ein kleines Officemesser, Schürze

Bitte zu allen Kursen mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß kommen.

37250 Konstanz

Weinprobe mit Kalbsragout satt

Nur für Männer

Sie trinken gerne Bier, würden aber auch mal Wein trinken, sind aber unsicher? Wie liest man das Etikett, um zu wissen, was in der Flasche ist? Jeder bringt eine Flasche seiner Wahl. (min. 10,00 €) mit und Angélique verdoppelt das Ganze durch ihre eigene Auswahl. Dazu gibt's Kalbsragout satt, das Enrico mit Euch zum Beginn des Abends ansetzt und verfeinert.

Di, 06.10.15, 18.30-23.30 Uhr
Primavino, Carl-Benz-Straße 14
39,00 € + ca. 35,00 € für Lebensmittel + Wein

Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn! Die Dozentinnen und Dozenten müssen einkaufen.

37251 Konstanz

Fischpotpourri mit Festtagstropfen der Region

Heute bereiten wir gemeinsam Bodenseefische vom Reichenauer Fischer zu. Enrico kocht mit Euch drei verschiedene Fischgänge. Den Abend lässt Angélique mit Tipps für tolle Tropfen vom Bodensee und kleiner Fischkunde in geselliger Runde ausklingen. Regional genießen auf höchstem Niveau.

Di, 27.10.15, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard, Goebelbeckerstraße 6
39,00 € + ca. 40,00 € für Lebensmittel + Wein

37252 Konstanz

VEGAN Christmas Menu

Wir bieten euch die Gelegenheit, den Heiligabend genussvoll zu verbringen. Wir zaubern ein veganes 4-Gang- Menü der Spitzenklasse und machen euch startklar fürs Fest. Und welcher Wein? Auch das sprechen wir heute durch. Wir freuen uns auf die Einstimmung zum Fest und auf einen schönen Abend mit euch.

Di, 17.11.15, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard, Goebelbeckerstraße 6
39,00 € + ca. 40,00 € für Lebensmittel + Wein

37253 Konstanz

Generalprobe zum Fest mit Weinbegleitung

Bald ist Weihnachten. Wir zaubern zusammen ein festliches 3-Gang- Menü mit Fisch und Fleisch und probieren die passenden Weine für besondere Stunden, die Angélique präsentiert. Dann genießen wir gemeinsam unser Festtagsmenü in geselliger Runde. Wir freuen uns auf die Einstimmung zum Fest.

Di, 24.11.15, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard, Goebelbeckerstraße 6
39,00 € + ca. 40,00 € für Lebensmittel + Wein

Die führende Getränkefachgroßhandlung am Bodensee:
KOUNTZ
Ihr Getränke Spezialist!
WIR LÖSCHEN [FAST] JEDEN DURST!
© KONZEPT+ SINGEN
Getränke Kountz | Herrenlandstraße 51
78315 Radolfzell | Tel. 0 77 32/99 12-0

37254 Konstanz

Außergewöhnliches Dessertbuffet

Es gibt viele Rezepte mit denen man in den Schlemmerhimmel kommt! Für Gourmets ist das Dessertbuffet der absolute Höhepunkt eines Menüs. Mit Enrico können Sie heute Abend „süße Träume" Wirklichkeit werden lassen. Natürlich genießen wir hinterher gemeinsam unsere Kreationen und lassen den Abend mit einem Glas Wein ausklingen.

Di, 19.01.16, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard, Goebelbeckerstraße 6
39,00 € + ca. 35,00 € für Lebensmittel + Wein

37255 Konstanz

Alles Schokolade

Dessertklassiker aus dem schwarzen Gold der Inkas

Zart schmelzende Schokolade ist hier die Hauptdarstellerin. Lernen Sie den richtigen Umgang bei der Verarbeitung von Schokolade. Wir kreieren unter Anleitung von Enrico altbekannte Dessertklassiker aber auch Neuentdeckungen der Patisserie und freuen uns auf einen Serotonin Marathon. Ein Schokoladen-Dessert ist Genuss pur!

Di, 26.01.16, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard, Goebelbeckerstraße 6
39,00 € + ca. 35,00 € für Lebensmittel + Wein

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte bringen Sie etwas Kleingeld mit!

37256 Konstanz

Genuss mit Nachhaltigkeit

„Restlos" Genießen

Nachhaltigkeit! Ist das nur etwas für die Wirtschaft? Nein und klimafreundliches Speisen bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten. Zuhause am Herd, in der Küche und beim Einkauf sollten wir darauf achten. Kochen wir zusammen unter Enrico´s Anleitung mit Tipps zu nachhaltigem Handeln in der eigenen Küche. Damit Übriggebliebenes und zu viel Gekauftes nicht in die Tonne wandert, gibt es auch ein „Restegericht".

Di, 23.02.16, 18.30-23.30 Uhr
Kinderhaus St. Gebhard, Goebelbeckerstraße 6
39,00 € + ca. 40,00 € für Lebensmittel + Wein

37257 Konstanz

Die große Küchen-Party

Ein Dankeschön an alle, die uns seit 2009 in den Kursen der vhs begleiten. Küchenhocks, Theatertreffen, Lauftreffs ... wir können kaum aufzählen, welche Gruppen in unseren Kursen bereits entstanden sind. Viele Teilnehmer tauschen sich auch außerhalb der Kurse weiter aus. Heute aber bleibt die Küche kalt, denn heute steht der Spaß im Vordergrund! Wir treffen uns zur Vorbereitung und lassen dann die Party steigen. Wo: das werden wir sehn. Wie: mit viel Spaß am Feiern. Jeder packt mit an und dann geht's los.

Ort und Zeit wird noch bekannt gegeben
39,00 € + ca. 25,00 € für Lebensmittel + Wein

Spanische Tapas

Kleine kulinarische Köstlichkeiten – großer Genuss. Tapas sind sehr typisch für die spanische Esskultur.

Montserrat Boada Zaragoza
24,00 € + ca. 10,00 € für Zutaten

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett, Geschirrtuch, Getränke und ggf. Wein

37400 Konstanz

Spanische Tapas Intensiv – 1

Lernen Sie eine große Vielfalt von kalten und warmen Tapas kennen. Sie bekommen viele Anregungen, wie Sie mit klassischen und modernen Rezeptideen ohne großen Aufwand Ihre Freunde überraschen können auch gleich Ihrer Familie eine Freude machen.

Fr, 20.11.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37401 Singen

Spanische Tapas Intensiv – 2

Diesmal werden wir uns mit verschiedenen Tapas aus Auberginen, Fleischklößchen, Garnelen, Muscheln, Käse-, Hühnchen-, Kabeljau- und Schinkenkroketten beschäftigen.

vhs · Fr, 29.01.16, 18.00-22.00 Uhr

Baskische Tapas: Spieße

In Baskenland sind „Pinchos" (Spieße) eine Baskische Tapas Variante. Es gibt mehr als 500 Sorten „Pinchos". In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Pinchos aus Lachs, Sardellen, Paprika, Schinken, Chorizo und Meeresfrüchten. Sie bekommen viele Anregungen, wie Sie mit klassischen und modernen Rezeptideen ohne großen Aufwand Ihre Freunde überraschen können und auch gleich Ihrer Familie eine Freude machen.

37402 Konstanz
So, 11.10.15, 14.00-18.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37403 Bodman-Ludwigshafen
Fr, 22.01.16, 18.00-22.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule, Küche

Barcelona erleben

Tapaskochkurs + Vortrag

Tapas + Rotwein + Vortrag ist die Beste Kombination. Zuerst werden wir zusammen typische Tapas kochen und eine Tapasbar vorbereiten, um danach in einem Vortrag mit vielen Bildern die Stadt, die Sprache, die traditionellen Feste, moderne Events, das Essen und die eigene Identität eines jeden Stadtteils von Barcelona kennen zu lernen.

37404 Bodman-Ludwigshafen
Fr, 02.10.15, 18.00-22.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule, Küche

37405 Singen
vhs · Fr, 06.11.15, 18.00-22.00 Uhr

Italienische Küche

Die beliebten Kurse mit Irene Ribaudo finden in Ludwigshafen, in der Küche der Sernatingenschule, statt.
24,00 € + ca. 10,00 € für Zutaten

37411 Bodman-Ludwigshafen

Italienischer Suppenabend

Eine gute Suppe ist gesund, ganz einfach zuzubereiten und macht satt, ohne belastend zu sein. Italienische Suppen sind sehr vielfältig mit Gemüsen, Käse, Eier, Fisch oder Fleisch.

Di, 10.11.15, 18.00-22.00 Uhr

37412 Bodman-Ludwigshafen

Antipasti-Schlemmerabend I

Olive & Co

Bereiten Sie leckere, gesunde Antipasti in vielen Variationen mit der Kursleiterin aus typisch italienischen Gemüsen und anderen mediterranen Zutaten selbst her.

Do, 08.10.15, 18.00-22.00 Uhr

37413 Bodman-Ludwigshafen

Italienischer Antipasti-Abend II

Neue Rezepte!

Für TeilnehmerInnen, die schon einen Kurs bei Frau Ribaudo absolviert haben und neue Rezepte ausprobieren wollen und natürlich für alle, die Lust an der Italienischen Küche haben.

Do, 26.11.15, 18.00-22.00 Uhr

37414 Bodman-Ludwigshafen

Vegetarische italienische Küche

Wer mehr vegetarisch kochen möchte, ist hier genau richtig. Die vielfältige italienische Küche eignet sich auch hervorragend für Vegetarier. In diesem Kurs werden Sie feststellen, dass auch ohne Fleisch die Ernährung ein Genuss ist.

Do, 01.10.15, 18.00-22.00 Uhr

37415 Bodman-Ludwigshafen

Italienischer Risotto-Abend

In Verbindung mit Fisch, Fleisch oder Gemüse bietet Reis eine besondere italienische Köstlichkeit. An diesem Abend wird das Geheimnis des leckeren Risottos nach alter italienischer Tradition preisgegeben.

Do, 12.11.15, 18.00-22.00 Uhr

37416 Bodman-Ludwigshafen

Pasta selbst gemacht – von Ravioli bis Lasagne

Was könnte spannender sein, als Pasta in verschiedensten Formen und Konsistenzen selbst herzustellen und mit der Kursleiterin dazu passende köstliche, vielfältige Soßen zuzubereiten?

Do, 22.10.15, 18.00-22.00 Uhr

37417 Bodman-Ludwigshafen

Italienische Pasta-Soßen – von Bolognese bis Carbonara

Für jede Pasta eine besondere Soße, natürlich und ohne Bindemittel gekocht, die den Teigwaren eine ganz besondere Note verleihen. Auch Ungeübte dürfen sich ohne Angst an die Zubereitung dieser Saucen wagen.

Do, 29.10.15, 18.00-22.00 Uhr

37418 Bodman-Ludwigshafen

Pizza-Pasteten und pikante Kuchen

Man muss für eine gute Pizza die Kunst beherrschen, einen guten Teig zu zubereiten. Es werden mit der Kursleiterin leckere italienische Pizze, Pasteten und pikante Kuchen mit ihren vielen Varianten gebacken.

Do, 15.10.15, 18.00-22.00 Uhr

37419 Bodman-Ludwigshafen

Italienischer Fisch-Abend

In Italien, vom Mittelmeer umspült, hat man eine ganz besondere Einstellung zum Fisch. An diesem Abend wollen wir die Schätze des Meeres vorbereiten und dann gemeinsam leckere Fischgerichte zubereiten.

Do, 19.11.15, 18.00-22.00 Uhr

37420 Bodman-Ludwigshafen

Italienische Desserts von Tiramisu bis Pannacotta

Wir bereiten mit der Kursleiterin aromatische, zarte, auf der Zunge zergehende italienische Desserts zu und als Abschluss belohnen wir uns mit diesen Köstlichkeiten. Überraschen Sie sich und Ihre Gäste.

Do, 24.09.15, 18.00-22.00 Uhr

Ägyptische Küche

Typisch ägyptische Kochkurse mit Wafaa Abdelaziz finden in der Lehrküche der Stephansschule in Konstanz statt.

24,00 € + ca. 12,00 € für Zutaten

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett, Getränk, Geschirrhandtuch, kleine Dosen

37430 Konstanz

Börek und ausgewählte Vorspeisen

Ägyptisches Fingerfood schmeckt überall. Wir werden zusammen Börek mit verschiedenen Füllungen und ausgewählten Vorspeisen zubereiten.

Fr, 25.09.15, 18.00-22.00 Uhr

37431 Konstanz

Spezialitäten der Straßenverkäufer

Vegetarisch

Die ägyptische Küche ist ein bunter Mix aus arabischen und mediterranen Einflüssen. Mit Zutaten und Gewürzen, die sehr gut im Winter schmecken und typischerweise entlang der Nilpromenade angeboten werden.

Fr, 16.10.15, 18.00-22.00 Uhr

37432 Konstanz

Der Zauber der Auberginen

vegetarisch

Wir kochen zusammen vegetarische Gerichte aus Auberginen, z. B. Torlly als Hauptgericht. Dazu gibt es verschiedene Salate.

Fr, 23.10.15, 18.00-22.00 Uhr

Asiatische Küche

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett, Geschirrhandtuch, scharfes Messer

37500 Singen

Asiatische Snacks und Vorspeisen

In Asien isst man den ganzen Tag lang, besonders Snacks und Fingerfoods wie Frühlingsrollen, Dim Sum, Wantans usw. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene leichte Gerichte kennen, von Salaten über Suppen bis zum Finger Food, die sie ideal als Vorspeisen oder als Zwischenmahlzeit anbieten können.

Jane Lim
Di, 27.10.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 36,00 € inkl. Zutaten

Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn! Die Dozentinnen und Dozenten müssen einkaufen.

Sushi

Ein Stück Esskultur aus Japan. In diesen Kursen lernen Sie, wie man verschiedene Sushivarianten zubereitet: Maki-Rollen und Nigiri-Sushi, sowie verschiedene andere Varianten. Zusätzlich werden eine Vorspeise und Nebengerichte zubereitet - Augen und Gaumen werden verwöhnt. Gleichzeitig ist Sushi eine gesunde Delikatesse.

37521 Gaienhofen
Jane Lim
Di, 17.11.15, 17.30-21.30 Uhr
Hermann-Hesse Schule
39,00 € inkl. Zutaten + Sushi-Matte

37522 Konstanz
Lesly Lim
So, 17.01.16, 17.30-21.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche
39,00 € inkl. Zutaten + Sushi-Matte

37526 Mühlhausen-Ehingen
Jane Lim
Di, 13.10.15, 17.30-21.30 Uhr
Grund- u. Hauptschule
39,00 € inkl. Zutaten + Sushi-Matte

37523 Reichenau
Jane Lim
Do, 08.10.15, 17.30-21.30 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule, Küche
39,00 € inkl. Zutaten + Sushi-Matte

37524 Reichenau
Lesly Lim
Di, 01.12.15, 17.30-21.30 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule, Küche
39,00 € inkl. Zutaten + Sushi-Matte

37520 Singen
Horst Brockmann
Sa, 14.11.15, 18.00-21.30 Uhr
vhs · 24,00 € + Lebensmittelkosten

37525 Singen
Jane Lim
Do, 19.11.15, 17.30-21.30 Uhr
vhs · 39,00 € inkl. Zutaten + Sushi-Matte

37530 Reichenau

Indonesische Küche

Die indonesische Küche ist regional stark unterschiedlich, wobei allerdings fast immer Reis die Grundlage bildet. Generell ist das am meisten verzehrte Fleisch das des Huhns. Viele Speisen werden mit Kokosmilch zubereitet. Gewürzt wird mit Würzpasten und Sambals.

Jane Lim
Di, 10.11.15, 17.30-21.30 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule, Küche
36,00 € inkl. Zutaten

Thailändische Küche

Die Thailändische Küche ist vielfältig, eine Kombination verschiedenster Gewürze, Chilis, Ingwer und vieler anderer exotischer Zutaten. Jedes Semester mit neuen Rezepten ein anregendes Geschmackserlebnis.

Anuradha S. Tiwary-May
vhs · 24,00 € + ca. 12,00 € für Zutaten

37540 Singen
Di, 24.11.15, 18.00-22.00 Uhr

37541 Singen
vhs · Di, 12.01.16, 18.00-22.00 Uhr

TIPP

Bitte beachten Sie auch die Kurse:
Vegane Rezepte aus Indien und Vegetarische Asiatische und Indische Küche auf Seite 78

Indische Küche

Die Indische Küche ist ein Fest für die Sinne. Sie ist vielfältig, gut verdaulich und eine Spielerei mit exotischen Gewürzen – entscheidend ist, wie man sie benutzt. Frisches Obst, Gemüse, Gewürze und Kräuter bereichern den indischen Speiseplan um wichtige Nährstoffe und Vitamine.

Surinder Bahatyani
24,00 € + Lebensmittelkosten

37550 Konstanz

Mit und ohne Fleisch

Sa, 28.11.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37551 Reichenau

Mit und ohne Fleisch

Sa, 31.10.15, 18.00-22.00 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule, Küche

37555 Reichenau

Mit Fleisch

Sa, 12.12.15, 18.00-22.00 Uhr
Walahfrid-Strabo-Schule, Küche

Pralinen – die besondere „Verführung“

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Pralinen herstellen ist gar nicht so schwer. Gewinnen Sie einen großen Einblick in die Kunst, Pralinen selber herzustellen. Wir bieten: originelle Rezepte, die sich ganz leicht nachmachen lassen; rationelles Arbeiten, damit es schön und schnell geht; beste Präsentation der kleinen Kunstwerke. Sie können dann Ihre eigenen Leckereien mit nach Hause nehmen.

Mike Wolf, Chefpâtissier
24,00 € + ca. 18,00 € für Zutaten

37600 Gailingen
Di, 24.11.15, 18.00-22.00 Uhr
Grund- u. Hauptschule

37601 Konstanz
Sa, 14.11.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37603 Bodman-Ludwigshafen
Sa, 12.12.15, 10.00-14.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule, Küche

37604 Singen
vhs · Fr, 13.11.15, 18.00-22.00 Uhr

Weihnachtsgebäck & Pralinen

In diesem Kurs lernen Sie die Kunst, Weihnachtsgebäcke und Pralinen selber herzustellen. Sie arbeiten nach originellen Rezepten, die sich ganz leicht nachmachen lassen. Rationelles Arbeiten gehört auch dazu. Jeder kann seine eigenen Leckereien mit nach Hause nehmen. Überraschen Sie mit Hausgemachtem!

Mike Wolf, Chefpâtissier
24,00 € + ca. 15,00 € für Zutaten

37610 Konstanz
Sa, 21.11.15, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37612 Singen
vhs · Fr, 20.11.15, 18.00-22.00 Uhr

Kuchen, Gebäck & Brot

37620 Bodman-Ludwigshafen

Torten – füllen und verzieren

Der fertige Biskuit wird mit Buttercreme, Sahnecreme oder Puddingcreme gefüllt und dann richtig garniert und dekoriert. Endlich richtige Konditortorten daheim selber machen.

Mike Wolf, Chefpâtissier
Di, 06.10.15, 17.00-21.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule, Küche
24,00 € + ca. 15,00 € für Zutaten

Verzierungen & Modellierungen aus Fondant

Fondant ist eine formbare Zuckermasse, ähnlich wie Marzipan, mit der man Torten, Cupcakes und anderes auf vielfältigste Weise dekorieren kann. Fondant wird inzwischen in vielen Läden angeboten, der Umgang aber will gelernt sein.

Barbara Müller
24,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittelkosten

37625 Konstanz

Kekse

In der Weihnachtszeit verzieren wir fantasievoll Kekse und Plätzchen, so dass sie aussehen, wie vom Profi gemacht.

Fr, 27.11.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

Motivtorten

Durch das Überziehen einer Torte mit Fondant oder mit einfachen Verzierungen wie Blümchen, Buchstaben, Zahlen, Schleifen, etc. sieht jede Torte aus, wie vom Konditor gemacht.

Bitte mitbringen: runden Rührkuchen ohne Cremeverzierungen

Barbara Müller

37627 Konstanz
Sa, 16.01.16, 14.00-18.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37626 Singen
vhs · Sa, 09.01.16, 14.00-18.00 Uhr

Brot selber backen

Den Duft von frisch gebackenem Brot in der eigenen Küche riechen! Sie lernen die Grundlagen des Brotbackens und verschiedene Zubereitungsarten kennen. Viele Rezepte und Variationen dienen Ihnen als Anregung für Ihr Wirken zu Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter, evtl. Getränke und Kamera

Mike Wolf, Chefpâtissier
24,00 € + ca. 12,00 € für Zutaten

37700 Konstanz
Sa, 23.01.16, 15.00-19.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37701 Singen
vhs · Fr, 22.01.16, 18.00-22.00 Uhr

37705 Singen

Brunch

Genussvoll in den Morgen starten

Brunch ist die genussvolle Verbindung von Morgenstund und Mittagessen. Wir bereiten herzhafte und süße Brotaufstriche, backen Sonntagsbrötchen, Sesam- und Käsehörnchen. Wir zaubern ein köstliches Müsli, ein delikates Süppchen und eine herzhafte Quiche, alles vollwertig und vitalstoffreich.

Bitte mitbringen: Behälter, Geschirrtuch, Schürze

Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin GGB,
Mo, 19.10.15, 18.00-22.00 Uhr
vhs · 24,00 € + Lebensmittelkosten

Familienkurse

37630 Konstanz

Plätzchenbäckerei für Kinder

max. 6 Kinder ab 6 Jahre

Passend zur Weihnachtszeit backen wir verschiedene Plätzchen. Für Abwechslung ist gesorgt. Verzieren erwünscht. Und natürlich kann das Gebäck mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Plätzchendosen

Martina Kohrs, Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 28.11.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche
25,50 € inkl. Zutaten + Rezeptheft

37631 Konstanz

Backkurs für Eltern & Kinder: Lebkuchenhaus

max. 6 Eltern/Kind-Paare ab 3 Jahre

Wir bereiten einen frischen Lebkuchenteig zu und backen daraus ein kleines Lebkuchenhaus. Jeder kann sein eigenes Häuschen mit leckeren Süßigkeiten und Zuckerguss verzieren und am Ende mit nach Hause nehmen.

Martina Kohrs, Ernährungsberaterin DPS, Erzieherin
Sa, 05.12.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche · 27,50 € für 1 Eltern/Kind-Paar, inkl. Zutaten + Rezeptheft

Tee & Punsch

Chinesische Teezeremonie

Die chinesische Teezeremonie hat ihre Rituale, aber Lebensfreude, Lust und heitere Gespräche sind Bestandteil dieses Abends. Sie erfahren Manches über Tee, kosten ihn selbst auf typisch chinesische Art und erfahren, wie sich derselbe Tee langsam entwickelt und immer wieder anders schmeckt.

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur
17,00 € inkl. Zutaten

38000 Konstanz
vhs · Mo, 12.10.15, 19.00-21.00 Uhr

38001 Singen
vhs · Mo, 26.10.15, 19.00-21.00 Uhr

38002 Stockach
vhs · Do, 03.12.15, 19.00-21.00 Uhr

Wintertee & Punsch

Beim Skifahren, Schlittschuhlaufen, nach einem Spaziergang oder gemütlich zu Hause tut eine Tasse heißer Tee oder Punsch einfach gut. Aber auch hier ist Abwechslung gefragt und man kann sie mit oder ohne Alkohol genießen. Auf die Zutaten kommt es an!

Dr. Brigitte Alberti, Dipl. Agraringenieur
17,00 € inkl. Zutaten

38003 Singen
vhs · Mo, 16.11.15, 19.00-21.00 Uhr

38004 Konstanz
vhs · Di, 15.12.15, 19.00-21.00 Uhr

Whisky, Wein & Gin

38103 Stockach

Whiskytasting

Single Cask und andere Spezialitäten

Bernhard Weber, erfahrener Whiskyexperte und Malt-Ambassador, degustiert mit Ihnen fünf hochwertige Single Malt Whiskys, aus kleinen, mehr oder weniger bekannten Destillerien, die nur geringe Jahresmengen produzieren und Single Cask Abfüllungen unabhängiger Abfüller, deren Fässer nur wenige Flaschen ergeben. Sie lernen die Besonderheiten dieser Whiskys und deren Destillerien bzw. Abfüller kennen und diese zu genießen.

Bernhard Weber, Malt-Ambassador
Fr, 09.10.15, 18.30-23.00 Uhr
vhs · 38,00 € inkl. Empfangsdrink, 6 Whisky, Snacks

TIPP

Whisky, Kilt und Dudelsack

Schottisches Buffet, Whiskyprobe und Musik, Konstanz; Restaurant Wessenberg + vhs
09.01.16, 18.30 Uhr, Wolkensteinsaal

Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Kursbeginn! Die Dozentinnen und Dozenten müssen einkaufen.

38104 Singen

Cocktailabend mit Gin

Die Vielfalt des Gin genießen

Was ist eigentlich Gin? Wie wird Gin getrunken? Entdecken Sie bei der Verkostung von 5 verschiedenen Gin die vielfältigen Möglichkeiten, die der Gin bietet und erleben Sie einen genussvollen Abend.

Bernhard Weber, Malt-Ambassador
Sa, 10.10.15, 18.30-23.00 Uhr
vhs · 38,00 € inkl. Empfangsdrink, 5 Gin, Snacks

TIPP

Karibische Träume mit Rum

Rumtasting und Karibisches Menü
Konstanz, Restaurant Wessenberg,
Fr, 02.10.15, 18.30 Uhr

38210 Gaienhofen

Weinseminar

Mit exklusiven Bodenseeweinen

Der Bodensee bietet einige außergewöhnliche Weine von innovativen Weingütern. Lernen Sie bei einer Weinprobe 5 ausgewählte Bodenseeweine kennen mit viel Wissenswertem rund um das spannende und unterhaltsame Thema „Wein“ in zwei vergnüglichen und unterhaltsamen Stunden im Wiischöpfle.

Manuela Griß, Weinhändlerin
Fr, 23.10.15, 19.00-21.00 Uhr
Wiischöpfle, Kapellenstraße 11
21,50 € inkl. Weinproben

38215 Konstanz

Weinbereitung gestern & heute

Ein Blick hinter die Kulisse

Konventionelle Weine, Bioweine, Demeterweine, Orange- oder Natural Wines, schwefelfreie Weine, Industrieweine, alkoholfreie Weine, light wine, fashion wines... Das Weinangebot heute ist vielfältiger und unübersichtlich geworden. Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen? Begleitet von Degustationsbeispielen, werden die einzelnen Weintypen und Trends erläutert und zur unterhaltsamen Diskussion gestellt.

Hellmut Wolf, Dipl. Ing. Weinbau u. Önologie
Di, 10.11.15, 19.00-21.30 Uhr
Oenothek Wolf, Gustav-Schwab-Str. 14 k
40,00 € inkl. Wein + Häppchen

37250 Konstanz

Weinprobe mit Kalbsragout satt

Nur für Männer

Sie würden auch mal Wein trinken, sind aber unsicher? Wie liest man das Etikett um zu wissen was in der Flasche ist? Jeder bringt eine Flasche seiner Wahl (min. 10,00 €) mit und Angélique verdoppelt mit ihrer eigenen Auswahl. Dazu gibt's Kalbsragout satt, das Enrico mit Euch zum Beginn des Abends ansetzt und verfeinert.

Di, 06.10.15, 18.30-23.30 Uhr
Primavino, Carl-Benz-Straße 14
39,00 € + ca. 35 € für Lebensmittel + Wein

Integration, Deutsch & Grundbildung

Inhalt

85 Kursberatung und Einstufung
85 Informationen zu Integrationskursen
85 Integrationskurse mit Alphabetisierung
85 Integrationskurse und Deutsch A1 - B1
85 – Konstanz
86 – Singen
88 – Stockach
87 Der Weg zur Einbürgerung
88 Orientierungskurse
88 Einzelunterricht
88 Deutsch für Fortgeschrittene B1plus - C2
90 Europäischer Referenzrahmen
91 Spezialangebote
91 Goethe-Prüfungen
91 Grundbildung – Lesen und Schreiben

Nikola Ferling, Gesamtverantwortung
Tel. 07731/9581-0, ferling@vhs-konstanz-singen.de

Kümüschai Stephan, Kursplanung u. -organisation, Prüfungen, Kursberatung Singen
Tel. 07731/9581-57, stephan@vhs-konstanz-singen.de

Monika Barz, Kursorganisation, Prüfungen
Tel. 07731/9581-31, barz@vhs-konstanz-singen.de

Christine Wenger, Abrechnung
Tel. 07731/9581-0, wenger@vhs-konstanz-singen.de

Britta Beuchlen, Kursberatung Konstanz
Tel. 07531/5981-29, beuchlen@vhs-konstanz-singen.de
Laura Pacilli, Gremienarbeit
Tel. 07531/5981-16, pacilli@vhs-konstanz-singen.de

Kursberatung+Einstufung zum Semesterstart

Konstanz
Mo, 14.09.15, 14.00-18.00 Uhr
Do, 17.09.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Singen
Mo, 21.09.15, 14.00-18.00 Uhr
Di, 22.09.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Stockach
Fr, 18.09.15, 14.00-18.00 Uhr
Fr, 25.09.15, 14.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Kursberatung+Einstufung während des Semesters

Konstanz
Montags, 14.00-17.00 Uhr
Donnerstags, 09.00-12.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Singen
Dienstags, 14.00-17.00 Uhr
Mittwochs, 09.00-12.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

Stockach
nach Vereinbarung, Tel.07771/9381-0

Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge fördert seit 2005 auf der Grundlage des Zuwanderungsgesetzes Integrationskurse mit intensivem Sprachunterricht und landeskundlichen Inhalten. Die Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. ist als Träger von Integrationskursen zugelassen.

Wer kann am Integrationskurs teilnehmen?
Zuwanderer, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. EU-Bürger, die schon länger in Deutschland leben, sich aber noch nicht ausreichend in der deutschen Sprache verständigen können. Migranten/-innen, die Arbeitslosengeld-II-Bezieher/-innen sind und zur Teilnahme an einem Sprachkurs aufgefordert werden. Langjährig Geduldete, die über einen Aufenthaltstitel verfügen.

Wie melden Sie sich an?
Für die Teilnahme ist ein Berechtigungsschein der Ausländerbehörde bzw. des JobCenters oder eine Zulassung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge erforderlich. Wenn Sie noch keinen Berechtigungsschein haben, helfen wir Ihnen gerne bei der Antragsstellung. Außerdem absolvieren Sie einen Beratungstest. Bitte beachten Sie unsere Einstufungstermine zu Semesterstart (siehe oben auf dieser Seite) und während des Semesters. Die Anmeldung zum Integrationskurs kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie zur Anmeldung den Berechtigungsschein, Reisepass, ggf. Bescheid über Arbeitslosengeld II mit.

Was lernen Sie?
Jeder Integrationskurs gliedert sich in einen Sprachkurs und einen Orientierungskurs. Der Sprachkurs (Kompetenzstufe A1 bis B1) besteht aus einem Basis- und einem Aufbaukurs mit insgesamt 600 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (UE). Behandelt werden neben der Grammatik wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben. Mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“ schließen Sie den Sprachkurs ab.
Der Orientierungskurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten und behandelt Themen wie deutsche Rechtsordnung, Geschichte, Kultur, Rechte und Pflichten sowie Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft. Den Orientierungskurs schließen Sie ebenfalls mit einer Prüfung „Leben in Deutschland (LID)“ ab

Wie lange dauert der Integrationskurs?
Der allgemeine Integrationskurs dauert 660 UE. Es gibt Vollzeit- und Teilzeitkurse. Die Vollzeitkurse finden an vier Tagen in der Woche statt (pro Woche 20 UE à 45 Minuten). Der Teilzeitkurs findet an drei Wochentagen statt, am Vormittag oder am Abend (pro Woche 15 UE à 45 Minuten).

Welche Prüfungen machen Sie am Ende des Integrationskurses?
Der allgemeine Integrationskurs wird mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)“ und der Prüfung „Leben in Deutschland (LID)“ abgeschlossen.

Wie viel kostet der Integrationskurs?
Für Teilnehmende mit Berechtigungsschein kostet eine UE 1,20 € (120,00 € für ein Kursmodul mit 100 UE). Für Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld II mit Berechtigungsschein ist der Kurs auf Antrag kostenfrei. Auch Personen ohne Berechtigungsschein können an einem Integrationskurs als Selbstzahler teilnehmen. Der Kurs kostet dann 294,00 €.

Weiterführende Kurse ab B1plus
Nach erfolgreichem Abschluss Ihres Integrationskurses lernen Sie weiter Deutsch! Wir beraten Sie gern kostenlos.

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Die Integrationskurse mit Alphabetisierung sind für Teilnehmende konzipiert, die nicht ausreichend lesen oder schreiben können. In diesen Kursen lernt man den Umgang mit Stift, Papier und Buchstaben (primäre Analphabeten) oder den Umgang mit der lateinischen Schrift (Zweitschriftlerner). Dieser spezielle Integrationskurs ist aber auch für Teilnehmende geeignet, die von den schriftsprachlichen Anforderungen der allgemeinen Integrationskurse überfordert sind (funktionale Analphabeten). Die Grundförderung umfasst 900 (maximal 1200) Unterrichtsstunden plus Orientierungskurs (60 UE). Der Alphabetisierungskurs kann mit dem Deutschtest für Zuwanderer abgeschlossen werden.

Singen

4101-3 Singen
Deutsch/Integrationskurs mit Alphabetisierung
Modul 3
25 x Di/Do/Fr ab 29.09.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4107-9 Singen
Deutsch/Integrationskurs mit Alphabetisierung
Spezialabschnitt 3
25 x Di/Mi/Do ab 20.10.15, 14.00-17.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4101-1 Singen
Deutsch/Integrationskurs mit Alphabetisierung
Modul 1
25 x Mo/Mi/Do/ ab 09.11.15, 14.00-17.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4101-4 Singen
Deutsch/Integrationskurs mit Alphabetisierung
Modul 4
25 x Di/Do/Fr ab 03.12.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4101-2 Singen
Deutsch/Integrationskurs mit Alphabetisierung
Modul 2
25 x Mo/Mi/Do/ ab 25.01.16, 14.00-17.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

Integrationskurse und Deutsch A1 – B1

Im Folgenden finden Sie unsere Integrationskurse in Konstanz, Singen und Stockach. In allen allgemeinen Integrationskursen wird das Lehrwerk „Schritte plus“ aus dem Hueber-Verlag eingesetzt.

Konstanz

4111-1 Konstanz
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Di/Do ab 05.10.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4110-1 Konstanz
Deutsch A1/1 Integrationskurs-
Modul 1
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 12.10.15, 8.30 -12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4112-2 Konstanz
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 14.09.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs, Albertus-Magnus-Haus · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4110-2 Konstanz
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 23.11.15, 8.30 -12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

TIPP
Ashtanga Yoga & Pilates courses in English
Directly after your German Course at 13:00 o'clock. For further information please see page 58.

4111-2 Konstanz
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Di/Do ab 11.01.16, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4110-3 Konstanz
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 16.09.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4112-3 Konstanz
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 19.10.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs, Albertus-Magnus-Haus · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4111-3 Konstanz
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 14.01.16, 8.30 -12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4110-4 Konstanz
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 12.11.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4112-4 Konstanz
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 30.11.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs, Albertus-Magnus-Haus · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4113-5 Konstanz
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 28.09.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4112-5 Konstanz
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 20.01.16, 8.30-12.30 Uhr
vhs, Albertus-Magnus-Haus · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4110-5 Konstanz
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 28.01.16, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4113-6 Konstanz
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 09.11.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4111-6 Konstanz
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 09.11.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

Singen

4121-1 Singen
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Di/Mi/Do/Fr ab 08.10.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4122-1 Singen
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Di/Do ab 23.11.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4124-1 Singen
Deutsch A1/1 Integrationskurs
Modul 1
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 30.11.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 15.09.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4125-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Di/Do ab 06.10.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4121-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Di/Mi/Do/Fr ab 19.11.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4124-2 Singen
Deutsch A1/2 Integrationskurs
Modul 2
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 22.01.16, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4127-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Do/Fr ab 02.10.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 20.10.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4125-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Di/Do ab 03.12.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4121-3 Singen
Deutsch A2/1 Integrationskurs
Modul 3
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Di/Mi/Do/Fr ab 13.01.16, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 01.12.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 14.09.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4129-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 05.10.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4127-4 Singen
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Do/Fr ab 03.12.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4128-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 21.09.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

Weg zur Einbürgerung

Eine Voraussetzung für die Einbürgerung ist der Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse sowie das erfolgreiche Bestehen des Einbürgerungstests. Die erforderlichen Sprachkenntnisse können in der Regel durch die Prüfung **„Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)"** oder die Prüfung **„Zertifikat Deutsch B1"** nachgewiesen werden.
Nähere Auskünfte über die Einbürgerung und den Nachweis von Sprachkenntnissen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Einbürgerungsstelle (Landratsamt Konstanz).Nähere Auskünfte über die Einbürgerung und den Nachweis von Sprachkenntnissen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Einbürgerungsstelle (Landratsamt Konstanz)
Hier finden Sie weitere Informationen und Termine.

telc Zertifikat Deutsch B1 für die Einbürgerung

Die Sprachkenntnisse B1 können zum Beispiel durch einen Schulabschluss in Deutschland oder durch eine abgeschlossene Berufsausbildung in Deutschland nachgewiesen werden. Wenn Sie nicht in Deutschland zur Schule gegangen sind, können Sie entweder die Prüfung „**Zertifikat Deutsch B1**" ohne Kursbesuch oder den „**Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**" im Rahmen des Integrationskurses an der vhs Konstanz-Singen e.V. ablegen.

Wie melden Sie sich zur Prüfung „Zertifikat Deutsch B1" an?

Die Anmeldung kann nur persönlich erfolgen. Bitte kommen Sie in die Beratung, die Termine finden Sie auf S. 85. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Reisepass mit. Die Prüfungsgebühr wird bei der Anmeldung bezahlt. Ein Rücktritt von der Prüfung ist bis spätestens 5 Wochen vor dem Prüfungstermin möglich, Umbuchungen auf einen anderen Prüfungstermin – sofern Plätze vorhanden – sind bis zum jeweiligen Anmeldeschluss möglich.

Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Prüfungsgebühr
Zertifikat Deutsch B1	25.09.2015	21.08.2015	130,00 € intern/ 160,00 € extern
Zertifikat Deutsch B1	27.11.2015	23.10.2015	130,00 € intern/ 160,00 € extern
Zertifikat Deutsch B1	29.01.2016	18.12.2015	130,00 € intern/ 160,00 € extern

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge Einbürgerungstest

Im Auftrag vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) führt die Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. den Einbürgerungstest durch. Es handet sich beim Einbürgerungstest um einen schriftlichen Multiple-Choice-Test mit 33 Fragen zur Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie zu den Lebensverhältnissen in Deutschland. Sollten Sie die Hauptschule, die Realschule oder das Gymnasium in Deutschland abgeschlossen haben, sind Sie vom Einbürgerungstest befreit.

Wie melden Sie sich zum Einbürgerungstest an?

Die Anmeldung kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie einen gültigen Ausweis oder Reisepass mit. Die Prüfungsgebühr wird bei der Anmeldung bezahlt. Wenn Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Orientierungskurs.

Prüfung	Termin	Anmeldeschluss	Prüfungsgebühr
Einbürgerungstest	09.10.2015	04.09.2015	25,00 €
Einbürgerungstest	04.12.2015	30.10.2015	25,00 €
Einbürgerungstest	29.01.2016	18.12.2015	25,00 €

Wichtige Internetseiten zum Einbürgerungstest:
http://i-punkt-projekt.de/downloads/einbuergerungstest-lernkarten.pdf
http://www.bamf.de/DE/DasBAMF/Aufgaben/Einbuergerungstest/einbuergerungstest-node.html

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Wir raten dringend zu einer frühzeitigen Anmeldung, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

4124-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Fr ab 11.11.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4129-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 16.11.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4125-5 Singen
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Mi/Do ab 21.01.16, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4128-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 26.10.15, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4123-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Do ab 18.11.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4129-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Mi/Do/Fr ab 11.01.16, 8.30-12.30 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4124-6 Singen
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Fr ab 27.01.16, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

Stockach

4111-4 Stockach
Deutsch A2/2 Integrationskurs
Modul 4
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 28.09.15, 8.30-12.30 Uhr
Bürgerhaus Adler-Post · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4111-5 Stockach
Deutsch B1/1 Integrationskurs
Modul 5
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 02.11.15, 8.30-12.30 Uhr
Bürgerhaus Adler-Post · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4112-6 Stockach
Deutsch B1/2 Integrationskurs
Modul 6
Vollzeitkurs am Vormittag
20 x Mo/Di/Do/Fr ab 14.12.15, 8.30-12.30 Uhr
Bürgerhaus Adler-Post · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

Orientierungskurse

Der Orientierungskurs ist Bestandteil des Integrationskurses. Unmittelbar nach dem Kurs findet an einem zusätzlichen Prüfungstag die Abschlussprüfung „Leben in Deutschland LID“ statt.

Testtermine auf Anfrage.

Konstanz

4131-7 Konstanz
Teilzeitkurs am Vormittag
15 x Mo/Di/Fr ab 30.10.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

4134-7 Konstanz
Vollzeitkurs am Vormittag
12 x Mo/Mi/Do/Fr ab 14.12.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

4137-7 Konstanz
Teilzeitkurs am Abend
15x Mo/Mi/Do ab 25.01.16 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 176,00 €
Anmeldung erforderlich

Singen

4130-7 Singen
Vollzeitkurs am Vormittag
12 x Mo/Di/Do/Fr ab 28.09.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

4133-7 Singen
Vollzeitkurs am Vormittag
12 x Mo/Di/Do/Fr ab 07.12.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

41080 Singen
Teilzeitkurs am Nachmittag
15 x Di/Mi/Do ab 12.01.16, 14.00-17.15 Uhr
vhs · 176,00 €, Anmeldung erforderlich

Einzelunterricht (A – C1)

41500 Konstanz/Singen/Stockach
Einzelunterricht Niveau A1 – C1
Termine nach Absprache
Unsere Dozenten erteilen kommunikativen und handlungsorientierten Deutschunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Alle Niveaustufen sind willkommen. Die Termine können individuell abgestimmt werden.
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

Deutsch für Fortgeschrittene ab B1plus – C2

Deutsch B1plus

Sie haben den Integrationskurs abgeschlossen, vielleicht die Zertifikatsprüfung abgelegt oder auf andere Art und Weise Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 erlangt. Sie fühlen sich aber oft unsicher und benötigen noch Übung, um die deutsche Sprache mündlich und schriftlich richtig anzuwenden. In diesem Kurs festigen und üben Sie das bisher Gelernte und bereiten sich auf den Besuch weiterer Kurse auf höherem Niveau vor.

41400 Konstanz
Deutsch B1plus
Brückenkurs am Vormittag
Simone Kathrin Heller
10 x Mi + 10 x Fr, ab 07.10.15, 9.00-12.15 Uhr
vhs · 249,00 €, Anmeldeschluss: 30.09.15

41401 Singen
Deutsch B1plus
Brückenkurs am Vormittag
Iwona Kutzera
10 x Mo + 10 x Mi, ab 05.10.15, 9.00-12.15 Uhr
vhs · 249,00 €, Anmeldeschluss: 28.09.15

Für die B1 plus und B2 Kurse können Sie sich nach einer kostenlosen Beratung nur persönlich anmelden.

Deutsch B2

Die Deutschintensivkurse der Mittelstufe B2 richten sich an ausländische Lernende, die über fortgeschrittene Grundkenntnisse auf dem Level B1 verfügen. Ziel ist es, die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen zu können. Sie können sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie sind in der Lage, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken und einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern. Die Kurse sind auf zwei Semester angelegt, an deren Ende Sie das Zertifikat Goethe B2 erwerben können, das Ihnen im Berufsleben besonders nützlich sein kann. Ein Einstieg ist auch später möglich.

41501 Konstanz
Deutsch B2/1
Intensivkurs am Vormittag
Angela Franke
Die Kursleiterin ist lizenzierte B2-Prüferin.
14 x Di + 13 x Do, ab 29.09.15, 10.45-13.00 Uhr
vhs · 280,00 €
Einstufungstest (verpflichtend) am 29.09.15
Anmeldeschluss: 22.09.15

41502 Singen
Deutsch B2/1
Intensivkurs am Vormittag
Alla Kolker
10 x Fr + 10 x Di, ab 25.09.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 280,00 €, Anmeldeschluss: 18.09.15

41505 Singen
Deutsch B2/1
Intensivkurs am Abend
Amelia Sassano
14 x Di + 13 x Do, ab 29.09.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 280,00 €, Anmeldeschluss: 22.09.15

41510 Konstanz
Deutsch B2/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Nachmittag
Birgit Schnack-Iorio
10 x Mo + 10 x Mi, ab 05.10.15, 14.45-18.00 Uhr
vhs · 280,00 €, Anmeldeschluss: 28.09.15

41511 Singen
Deutsch B2/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Vormittag
Hildegard Reinholz
10 x Mi + 10 x Mo, ab 30.09.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 280,00 €, Anmeldeschluss: 23.09.15

41512 Singen
Deutsch B2/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Abend
Joanna Kuchacz
14 x Mi + 13 x Fr, ab 07.10.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 280,00 €, Anmeldeschluss: 30.09.15

41503 Singen
Deutsch B2/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Vormittag
Alla Kolker
10 x Fr + 10 x Di, ab 04.12.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 280,00 €, Anmeldeschluss: 27.11.15

Deutsch C1

Die C1-Oberstufenkurse richten sich an ausländische Lernende, die Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1 erwerben und ausbauen wollen. Ziel ist es, die mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit umfassend zu verbessern. Im Kurs werden anspruchsvolle Texte zu verschiedenen Themen in mündlicher und schriftlicher Form bearbeitet. Themen- und textbezogen erweitern die Teilnehmenden ihren Wortschatz und die grammatischen Fertigkeiten. Die aktive Beteiligung an Kursgesprächen und Diskussionen nimmt einen wichtigen Stellenwert ein und schult die Konversationskompetenz. Die Kurse sind auf zwei Semester angelegt, an deren Ende die C1-Prüfung stehen kann. Ein Einstieg ist auch später möglich.

Schneller ans Ziel – mit unseren Intensiv- und Wochenendkursen.

Kurse für Selbstzahler

Diese Deutschkurse werden nicht vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und sind geeignet für Teilnehmende mit Lernerfahrung.Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt, sodass Sie schneller ans Ziel kommen

4115-1 Konstanz
Deutsch A1/1(Modul 1)
Teilzeitkurs am Abend
25 x Mo/Mi/Fr ab 16.11.15, 18.00-21.15 Uhr
vhs · 294,00 €, Anmeldung erforderlich

4115-3 Konstanz
Deutsch A2/1(Modul 3)
Teilzeitkurs am Abend
Marion Cainelli
25 x Di/Mi/Do ab 10.11.15, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

4115-4 Konstanz
Deutsch A2/2(Modul 4)
Teilzeitkurs am Abend
Marion Cainelli
25 x Di/Mi/Do ab 26.01.16, 18.00-21.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 294,00 €
Anmeldung erforderlich

Deutsch B2 Intensiv

Teilnehmende mit B1-Abschluss bereiten sich in zwei Modulen à 60 UE auf die B2-Prüfung vor. Wir verwenden B2-Lehrwerke, Bücher zur Prüfungsvorbereitung mit Modelltests und authentische Hörtexte. Der Kursleiter ist lizenzierter B2/C1-Prüfer
Alfred Vanselow

41515 Konstanz
Prüfungsvorbereitungskurs am Abend B2/1 Teil 1
10 x Di + 10 x Do, ab 01.09.15, 17.45-20.00 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 25.08.15

41521 Konstanz
Prüfungsvorbereitungskurs am Abend B2/2 Teil 2
11 x Di + 9 x Do, ab 17.11.15, 17.45-20.00 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 10.11.15

Deutsch B2 Intensiv am Wochenende

41513 Konstanz
Deutsch B2/1 für Berufstätige Teil 1
Dr. Eckhard Hauswald
8 x Fr, 16.00-20.00 Uhr + 6 x Sa, 9.00-13.00 Uhr
ab 09.10.15, vhs · 245,00 €
Anmeldeschluss: 02.10.15

41516 Singen
Deutsch B2/1 für Berufstätige Teil 1
Elena Ross
9 x Fr, 17.00-20.15 Uhr + 7 x Sa, 9.00-13.00 Uhr
ab 25.09.15, vhs · 245,00 €
Anmeldeschluss: 18.09.15

41519 Stockach
Deutsch B2/1 für Berufstätige Teil 1
Dorothea Weiterschan
7 x Fr, 16 00 – 20.00 Uhr + 7 x Sa, 9.00-13.00 Uhr
ab 09.10.15, vhs · 245,00 €
Anmeldeschluss: 02.10.15

41522 Konstanz
Deutsch B2/2 für Berufstätige Teil 2
Dr. Eckhard Hauswald
8 x Fr, 16.00-20.00 Uhr + 6 x Sa, 9.00-13.00 Uhr
ab 11.12.15, vhs · 245,00 €
Anmeldeschluss: 04.12.15

41517 Singen
Deutsch B2/2 für Berufstätige Teil 2
Elena Ross
8 x Fr, 17.00-20.15 Uhr + 8 x Sa, 9.00-13.00 Uhr
ab 27.11.15, vhs · 245,00 €
Anmeldeschluss: 20.11.15

41520 Stockach
Deutsch B2/2 für Berufstätige Teil 2
Dorothea Weiterschan
7 x Fr, 16 00 – 20.00 Uhr + 7 x Sa, 9.00-13.00 Uhr
ab 27.11.15, vhs · 245,00 €
Anmeldeschluss: 20.11.15

Für die B1 plus und B2 Kurse können Sie sich nach einer kostenlosen Beratung nur persönlich anmelden.

41524 Konstanz
Deutsch C1/1
Intensivkurs am Vormittag
Angela Franke
Die Kursleiterin ist lizenzierte B2/C1-Prüferin.
16 x Di + 14 x Do, ab 29.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 228,00 €
Einstufungstest (verpflichtend) am 29.09.15
Anmeldeschluss: 22.09.15

41525 Singen
Deutsch C1/1
Intensivkurs am Samstag
Britta Beuchlen
15 x Sa ab 10.10.15, 09.00-12.15 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 02.10.15

41315 Konstanz
Deutsch C1/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Abend
Alfred Vanselow
Der Kursleiter ist lizenzierter B2/C1-Prüfer.
20 x Fr ab 18.09.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 11.09.15

41518 Konstanz
Deutsch C1/2
Prüfungsvorbereitungskurs am Vormittag
Ingeborg Becht
16 x Di + 14 x Do, ab 29.09.15, 10.35-12.05 Uhr
vhs · 228,00 €, Anmeldeschluss: 22.09.15

TIPP
Deutsch Firmenkurse:
Wir orientieren uns an Ihrem Bedarf und stellen mit Ihnen zusammen ein passgenaues Angebot für Ihr Unternehmen zusammen.
Ansprechpartnerin: Nikola Ferling
ferling@vhs-konstanz-singen.de

Pflegeberufe, Gastronomie, medizinische Berufe, Handwerk – wir organisieren Deutschkurse nach Bedarf. Sprechen Sie uns an:
07731-9581-57 oder -31.

Deutsch lernen mit System

vhs sprachenschule

Das Kurssystem der vhs-Konstanz-Singen richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (**A1, A2, B1, B2, C1, C2**).

A

Elementare Sprachverwendung

Stufe A1 — A1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Stufe A2 — A2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B

Selbstständige Sprachverwendung

Stufe B1 — B1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:

Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Stufe B2 — B2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

C

Kompetente Sprachverwendung

Stufe C1 — C1
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:

Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Stufe C2 — C2
Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:

Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen

Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

Spezialangebote

Grammatik intensiv ab B1

Aufbauend auf dem Kurs B1 werden in diesem Kurs wichtige Grammatikkenntnisse vertieft. Die Kursteilnehmer üben die Zeitformen des Verbs, die Deklination der Nomen und die korrekte Satzstellung und Zeichensetzung verschiedener Texte zum Beispiel aus dem privaten und beruflichen Umfeld. Auch individuelle Wünsche der Teilnehmenden können berücksichtigt werden.

41602 Konstanz
Ingeborg Becht
10 x Di ab 29.09.15, 9.00-10.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Anmeldeschluss: 22.09.15

41601 Singen
Elena Ross
10 x Do ab 08.10.15, 18.15-20.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Anmeldeschluss: 01.10.15

41604 Singen
Elena Ross
10 x Mo ab 11.01.16, 11.15-12.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Anmeldeschluss: 07.01.16

41600 Singen
Konversation und Rechtschreibung ab B1

Dieser Kurs ist geeignet für Personen, die ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern möchten. Trainiert werden sprachlich anspruchsvolle mündliche Situationen wie Telefongespräche oder die Teilnahme an Diskussionen und Streitgesprächen in Form von Rollenspielen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Schreiben eigener, praxis- und alltagsbezogener Texte, z. B. Briefe, E-Mails oder Zusammenfassungen. Wünsche der Teilnehmenden für die inhaltliche Gestaltung des Kursprogramms werden berücksichtigt.

Alla Kolker
10 x Mi ab 07.10.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 150,00 €, Anmeldeschluss: 30.09.15

41605 Singen
Konversation ab B1

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in der deutschen Sprache und möchten Ihre Ausdrucksfähigkeit in alltags- und berufsspezifischen Situationen verbessern; dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Im Mittelpunkt des Kurses steht das Sprechen. In lockerer Lernatmosphäre werden Alltagsdialoge im privaten und beruflichen Bereich geübt und Ihr Wortschatz aktiviert. Als Grundlage werden auch Lektüren zu aktuellen Themen behandelt und gleichzeitig das Lesen und Hörverstehen trainiert.

Amelia Sassano
10 x Do ab 08.10.15, 16.15-17.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Anmeldeschluss: 01.10.15

TIPP
Im Kapitel „Beruf & Medien“ finden Sie Computerkurse für Deutschlernende

41606 Singen
Konversation A2/B1

Amelia Sassano
10 x Di ab 06.10.15, 9.00-11.15 Uhr
vhs · 150,00 €, Anmeldeschluss: 29.09.15

41603 Singen
Konversation und Grammatik ab B1

Der Kurs richtet sich insbesondere an Deutschlernende, die ihre mündliche Sprachkompetenz gezielt trainieren möchten. Ziel des Kurses ist es, den bislang erlernten Wortschatz zu aktivieren, zu erweitern und zu festigen. Somit steht das Sprechen im Mittelpunkt des Kurses, wobei aber natürlich auch wichtige grammatikalische Strukturen wiederholt werden. Neben Alltagsdialogen, Rollenspielen und Interviews werden im Kurs landeskundliche Themen zu Deutschland (auch im interkulturellen Kontext) behandelt. Selbstverständlich werden auch individuelle Wünsche der Teilnehmenden zu bestimmten Themen berücksichtigt.

Elena Ross
10 x Mo ab 11.01.16, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Anmeldeschluss: 07.01.16

Kompaktkurs Deutsche Geschichte und Politik ab B2

Dieser Kurs ist eine kleine Einführung in die Geschichte und Politik Deutschlands für Deutschlernende. Die wichtigsten Daten und Ereignisse in der Geschichte sowie die Struktur des politischen Systems werden durch Fotos, Videos und Originaltexte übersichtlich dargestellt und im Kurs auf ihre Bedeutung diskutiert. Der Kurs richtet sich an Deutschlernende mit Interesse für die Landeskunde, Geschichte und Politik Deutschlands, aber auch an Teilnehmende, die planen, den Einbürgerungstest zu machen.

41617 Konstanz
Mario Frick, Master in Speech Communication
4 x Mo ab 11.01.16, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 60,00 €, Anmeldeschluss: 04.01.16

41616 Singen
Mario Frick, Master in Speech Communication
Sa, 10.10.15, 9.00-18.00 Uhr
vhs · 60,00 €, Anmeldeschluss: 02.10.15

Prüfungen – Deutsch als Fremdsprache

GOETHE INSTITUT

Goethe-Zertifikat A1

Das Goethe Zertifikat A1 Start Deutsch 1 dient als Sprachnachweis im Rahmen des neuen Zuwanderungsrechts vom Juli 2009 (auch im Visumverfahren im Rahmen des Ehegattennachzugs). Mit diesem Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie über elementare Kenntnisse in der deutschen Sprache verfügen, die es Ihnen ermöglichen, sich auf einfache Art in sehr vertrauten Situationen zu verständigen.

41920 Singen
Start Deutsch 1

Do, 26.11.15, vhs · 95,00 €, Anmeldeschluss: 19.11.15

Goethe Zertifikat B2

Mit dem Zeugnis Goethe-Zertifikat B2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierigere Texte verstehen.

41922 Singen
Prüfung Goethe-Zertifikat B2

Fr, 18.12.15, vhs · 200,00 €, Anmeldeschluss: 06.11.15

Goethe Zertifikat C1

Das Goethe-Zertifikat C1 (ZMP) hat weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt. Das Zeugnis befreit bei manchem Studienkolleg sowie an einer Reihe von deutschen Fachhochschulen und einigen Universitäten von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.

41921 Konstanz
Prüfung Goethe-Zertifikat C1

Fr, 27.11.15, vhs · 250,00 €, Anmeldeschluss: 16.10.15

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss. Wir raten dringend zu einer frühzeitigen Anmeldung, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Grundbildung Lesen u. Schreiben

Aktuellen Studien zufolge können in Deutschland etwa 7,5 Millionen Erwachsene nicht ausreichend lesen und schreiben. Es fällt ihnen schwer, nicht nur einzelne Wörter und Sätze, sondern auch komplexere Sätze und zusammenhängende Texte zu verstehen. Die vhs Konstanz-Singen e.V. bietet an ihren Standorten in Konstanz und Singen Kurse an, in denen Erwachsene das Lesen und Schreiben von Grund auf erlernen und üben können. Sie interessieren sich für diese Kurse? Sie kennen vielleicht jemanden mit diesen Schwierigkeiten? Sie möchten mehr wissen? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Und rufen Sie uns an: 07731/9581-0 oder 07531/5981-0. Gerne können Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren.

41002 Singen
Alphabetisierung – Lesen und Schreiben

Deutsch als Muttersprache

Andrea Ohnewald-Weng
15 x Mi ab 07.10.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 30,00 €, Anmeldeschluss: 02.10.15

Fremdsprachen

Inhalt

94 Englisch
103 Französisch
107 Italienisch
111 Spanisch

116 Arabisch
117 Chinesisch
117 Esperanto
117 Farsi / Persisch
117 Finnisch
117 Griechisch
118 Hebräisch
118 Hindi
118 Indonesisch
118 Japanisch
118 Kroatisch
118 Latein
118 Neugriechisch
119 Niederländisch
119 Polnisch
119 Portugiesisch
120 Rumänisch
120 Russisch
120 Schwedisch
120 Türkisch

Ansprechpartnerinnen

Claudia von Muschwitz, Englisch, Französisch, Spanisch, weitere Sprachen
Telefon 07531/5981-0, muschwitz@vhs-konstanz-singen.de

Laura Pacilli, Italienisch
Telefon 07531/5981-0, pacilli@vhs-konstanz-singen.de

Willkommen – Grüezi – Welcome – Bienvenue – Benvenuto – Bienvenidos

Sprachen verbinden, schaffen Kontakte, verändern die Perspektive.

Die vhs Konstanz-Singen e.V. bietet Kurse in mehr als 20 Sprachen an, von A wie Arabisch bis T wie Türkisch, am Vormittag, Nachmittag und Abend.

Wählen Sie aus einer Vielfalt von Kursformaten:
Standard- und Wochenendkurse, Intensiv-, Kompakt- und Schnellkurse für lerngewohnte Teilnehmende, Auffrischungs- und Konversationskurse, Kurse ohne Eile, Einzelunterricht, Zertifikatskurse, berufsbezogene Sprachkurse und inhouse-Schulungen für Unternehmen.

Ein internationales, qualifiziertes Dozententeam freut sich auf Ihren Kursbesuch!

TIPP

Sprachen für den Beruf
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
Weitere Informationen finden Sie bei der jeweiligen Sprache.

TIPP

Cambridge Certificates
Sprachenkenntnisse dokumentieren.
Weitere Informationen finden Sie auf S. 99.

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment
Authorised Centre

Sprachen lernen mit System

vhs sprachenschule

Das Kurssystem der vhs-Konstanz-Singen richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (**A1, A2, B1, B2, C1, C2**).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.

Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

A

Elementare Sprachverwendung

Stufe A1 — A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

Stufe A2 — A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B

Selbstständige Sprachverwendung

Stufe B1 — B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:

Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Stufe B2 — B2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

C

Kompetente Sprachverwendung

Stufe C1 — C1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:

Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Stufe C2 — C2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:

Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen

Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Englisch

Welcome – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformate wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Treffen, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Falls dann später noch Anmeldungen hinzukommen, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert.

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Englischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
Network Starter NOW A1, ISBN: 978-3-12-606585-6, Klett-Langenscheidt
Network NOW A1, ISBN: 978-3-12-606588-7 Klett-Langenscheidt
Niveaustufe A2:
Network 2 new edition, ISBN: 978-3-12-606548-1 Klett-Langenscheidt
Network NOW A2.1, ISBN: 978-3-12-606591-7 Klett-Langenscheidt
Network NOW A2.2, ISBN: 978-3-12-606593-1 Klett-Langenscheidt
Network 3 new edition, ISBN: 978-3-12-606549-8 Klett-Langenscheidt
Niveaustufe B1:
Network NOW B1.1, ISBN: 978-3-12-605122-4 Klett-Langenscheidt
Network Plus new edition, ISBN: 978-3-12-606579-5, Klett-Langenscheidt

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Kurs wechseln – nicht abbrechen!
Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

Kursberatung Englisch

Wie gut sind meine Englischkenntnisse? Was ist übrig geblieben von Schule oder früheren Kursbesuchen? In der kostenlosen Englischberatung erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Angebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Einstufungstests: www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

42000 Konstanz
Do, 17.09.15, 17.00-19.00 Uhr
Mo, 21.09.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

42004 Singen
Mo, 21.09.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42006 Stockach
Mo, 21.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

Einzelunterricht

Kommunikativer und handlungsorientierter Englischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

42010 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Englisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531 / 5981-0

Englisch für Schülerinnen und Schüler

Diese Kurse finden Sie in der Rubrik „Junge vhs, Familien vhs & Schülerhilfen".

Englisch für Seniorinnen und Senioren

Speziell konzipierte Kurse finden Sie in der Rubrik „Senioren vhs" ab Seite 157 oder Sie werfen einen Blick auf unser Kursformat „Englisch ohne Eile", offen für alle, die es gemütlicher angehen wollen. Selbstverständlich sind Sie auch in unseren hier aufgelisteten Kursen willkommen.

Englisch A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für den Einstieg in die englische Sprache empfehlen wir Ihnen unsere Englischkurse mit dem Lehrwerk Network Starter NOW – **geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.** In zwei Semestern ermöglichen Ihnen diese speziell konzipierten Kurse einen problemlosen und erfolgreichen Einstieg in die englische Sprache.

TIPP
Englisch „ohne Eile":
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, es könnte zu schnell gehen? In Kursen mit dem Titel „ohne Eile" gehen wir in kleinen Schritten voran, um einen sicheren Einstieg in die Sprache zu finden. Offen für alle Altersstufen.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42100 Konstanz
Englisch A1 / 1. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 1
Anja Siedersberger
11 x Do ab 01.10.15, 16.30-18.00 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9

42102 Konstanz
Englisch A1 / 2. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 3
Dr. Simone Holzschuh
13 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

42104 Singen
Englisch A1 / 1. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 1
Enrichetta Martino
14 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9

42900 Singen
Englisch ohne Eile A1 / 1. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 1
Richelle Coffin-Schlieker
14 x Mi ab 30.09.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

42902 Singen
Englisch ohne Eile A1 / 2. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 4
Richelle Coffin-Schlieker
12 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

42106 Singen
Englisch A1 / 2. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 4
Maria Chimot-Treuner
13 x Di ab 06.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

TIPP
Vortrag: Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?
vhs Konstanz · Fr, 16.10.15, 19.00 Uhr.
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

42904 Stockach
Englisch ohne Eile A1 / 1. Semester
Easy English A1.1, ab Lektion 1
Gabriella Kopp
13 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

42906 Stockach
Englisch ohne Eile A1 / 3. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 6
Gabriella Kopp
13 x Di ab 29.09.15, 11.05-12.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

Englisch A1 Anfänger mit Vorkenntnissen

Diese Kurse sind für Teilnehmende gedacht, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten (auch wenn dies vielleicht schon lange her ist). In ca. 3 Semestern erreichen Sie die Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

TIPP
Englisch „ohne Eile“:
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, es könnte zu schnell gehen? In Kursen mit dem Titel „ohne Eile“ gehen wir in kleinen Schritten voran, um einen sicheren Einstieg in die Sprache zu finden. Offen für alle Altersstufen.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42110 Konstanz
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 1
Sofia Kolb
11 x Mo ab 28.09.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9

42910 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1
Naomi Trevor
15 x Mi ab 30.09.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

42912 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1
Dr. Oskar Oehri
14 x Fr ab 02.10.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42112 Konstanz
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 4
Mario Seidel
13 x Di ab 29.09.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

42914 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 4
Ana Cosmina Cretu
14 x Mi ab 30.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42916 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 5
Anja Siedersberger
15 x Di ab 29.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

TIPP
Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen in unserem Hinweiskasten „Schneller ans Ziel“

42114 Singen
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 1
Lina Karaki
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 106,50 €
Teilnehmende: 10-15

42918 Singen
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 2
Richelle Coffin-Schlieker
12 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

42116 Singen
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 4
Esther Keogh
13 x Mi ab 30.09.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

42118 Stockach
Englisch A1
Network NOW A1, ab unit 1
Christina Breyton
11 x Mo ab 28.09.15, 18.35-20.05 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9
Kostenloser Schnuppertermin am 28.09.15

TIPP
Vortrag: Wie sieht gehirngerechtes (Sprachen-)Lernen aus?
Marion Grein
vhs Konstanz · Sa, 21.11.15, 09.30 Uhr.
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

Englisch A1 Auffrischungskurse

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Englisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesen Kursen können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen.

Englisch Auffrischung A1
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

42150 Konstanz
Kate Russell
15 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

42152 Singen
Arvin Sharma
11 x Fr ab 02.10.15, 11.30-13.00 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9

42154 Stockach
Iris Wecke
8 x Di ab 10.11.15, 13.30-15.00 Uhr
vhs · 70,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Kostenloser Schnuppertermin am 10.11.15

Kurs wechseln – nicht abbrechen!
Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen“ Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

Schneller ans Ziel: mit unseren Intensiv- und Kompaktkursen

Hier finden Sie Kurse mit längerer Unterrichtszeit für lerngewohnte Teilnehmende. Diese Kursformate ermöglichen einen schnellen (Wieder-) Einstieg in die Sprache.

Englisch – Modulkurse am Samstag

Diese Modulkurse ermöglichen Ihnen einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – doppelte Unterrichtszeit, Kleingruppe – wendet sich an Teilnehmende, die in einem Semester das Kursbuch durcharbeiten wollen.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Modulkurse A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

42120 Konstanz
Englisch A1 / Teil 1
Network NOW A1, unit 1+2
Sarah Schenck
4 x Sa, ab 10.10.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-10

42122 Konstanz
Englisch A1 / Teil 2
Network NOW A1, unit 3+4
Sarah Schenck
4 x Sa, ab 14.11.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-10

42124 Konstanz
Englisch A1 / Teil 3
Network NOW A1, unit 5+6
Sarah Schenck
4 x Sa ab 09.01.16, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-10

42130 Singen
Englisch A1 / Teil 1
Network NOW A1, unit 1+2
Enrichetta Martino
4 x Sa ab 10.10.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-10

42132 Singen
Englisch A1 / Teil 2
Network NOW A1, unit 3+4
Enrichetta Martino
5 x Sa ab 14.11.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

42134 Singen
Englisch A1 / Teil 3
Network NOW A1, unit 5+6
Enrichetta Martino
5 x Sa ab 16.01.16, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

Modulkurse A2

42140 Konstanz
Englisch A2.1 / Teil 1
Network NOW A2.1, unit 1+2
Mario Seidel
4 x Sa ab 10.10.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-10

42142 Konstanz
Englisch A2.1 / Teil 2
Network NOW A2.1, unit 3+4
Mario Seidel
5 x Sa ab 14.11.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

42144 Konstanz
Englisch A2.1 / Teil 3
Network NOW A2.1, unit 5+6
Mario Seidel
5 x Sa ab 16.01.16, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

42146 Singen
Englisch A2.2 / Teil 1
Network NOW A2.2, unit 1+2
Iris Wecke
5 x Sa ab 14.11.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

42148 Singen
Englisch A2.2 / Teil 2
Network NOW A2.2, unit 3+4
Iris Wecke
5 x Sa ab 09.01.16, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

Englisch A2 Auffrischungskurse

Englisch Refresher A2 – intensiv
This intensive course will help you to brush up your vocabulary, increase your knowledge of grammar and practise everyday-English in conversations on current topics.

42240 Konstanz
Martina Angele
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 40,00 €, Teilnehmende: 6-10

42250 Stockach
Christina Breyton
8 x Di ab 29.09.15, 18.00-20.15 Uhr
Goldäckerschule · 105,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9, kostenloser Schnuppertermin am 29.09.15, 18.00-19.00 Uhr

Englisch C1/C2

42320 Konstanz
Englisch C1/C2
This course is aimed at those who have already achieved level C1 and wish to develop their language skills at C2 level. The main focus will be on expanding your range of vocabulary, improving skills and enhancing pronunciation.
Karen Pattison
8 x Sa ab 14.11.15, 09.30-12.30 Uhr
Kurs entfällt am 19.12.15
vhs · 160,00 €

TIPP
Cambridge Vorbereitungskurse
Bitte beachten Sie unser Angebot auf S.99.

Business English

42800 Konstanz
Business English B1 – kompakt
Communicating in the Workplace
Für Sekretariat und Assistenz
Weitere Informationen finden Sie auf S.102.
Mario Seidel
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 70,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

42706 Singen
Bildungszeit: Business English B1 – intensiv
Cambridge BEC Preliminary B1 Prüfungstraining
Weitere Informationen finden Sie auf S.102.
Günther Wecke
Mi/Do/Fr/Mo/Di, ab 27.01.16, 09.00-16.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 248,00 €, Teilnehmende: 6-10
ESF-Fachkursförderung beantragt, weitere Informationen hierzu finden Sie auf S.123.

Bitte beachten Sie auch unsere VHeSpresso-Kurse – kurz, stark, garantiert auf S. 102.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Englisch A2

In unsere A2-Kurse können Sie einsteigen, wenn Sie sich schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen sowie einfache Sätze hörend und lesend verstehen können. Um das Zielniveau A2 zu erreichen werden Sie insgesamt zwei Bände der Network-Reihe bearbeiten.
Am Ende dieser Stufe können Sie: einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen und verstehen. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

TIPP

Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen in unserem Hinweiskasten „Schneller ans Ziel“

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42220 Konstanz
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 1
Margaret Allan
12 x Mo ab 28.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

42222 Konstanz
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 5
Anja Siedersberger
15 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

42224 Konstanz
Englisch A2.1
Network 2, ab unit 6
Maria Dörffel
15 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

42934 Konstanz
Englisch A2.2 ohne Eile
Network NOW A2.2, ab unit 1
Dr. Simone Holzschuh
15 x Mi ab 30.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

42226 Konstanz
Englisch A2.2
Network NOW A2.2, ab unit 4
Mario Seidel
15 x Mo ab 28.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

TIPP

42592 Konstanz
English Pub Night
The opportunity to come along to the Irish Pub in Konstanz (Shamrock) where we will speak English in a relaxed atmosphere and away from the classroom. All ages and abilities are welcome if you want to come and meet new people and of course speak English.
Kate Russell
Do, 01.10.15, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt: Konstanz, Bahnhofstr. 4, vor dem Shamrock Irish Pub · 7,50 €

42228 Singen
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 1
Richelle Coffin-Schlieker
12 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9

42230 Singen
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 5
Ivanka Vogt
10 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

42232 Singen
Englisch A2.2
Network NOW A2.2, ab unit 1
Esther Keogh
13 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Ashtanga Yoga &
Pilates Kurse auf Englisch
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Bewegung & Gesundheit“, S. 58 u. 64.

42234 Stockach
Englisch A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 1
Gerda Falk
14 x Mo ab 21.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42946 Stockach
Englisch ohne Eile A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 4
Gabriella Kopp
13 x Di ab 29.09.15, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

Kurs wechseln – nicht abbrechen!
Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, im “falschen” Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

Englisch A2 Auffrischungskurse

Wenn Sie früher schon einmal Englisch gelernt haben und nun Ihre Englischkenntnisse schnell und effizient auffrischen oder Ihre Sprachkompetenz festigen möchten, sind diese Kurse ideal. Sie arbeiten systematisch anhand eines Lehrwerks. Not quite sure? Dann testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

42240 Konstanz
Englisch Refresher A2 – intensiv
This intensive course will help you to brush up your vocabulary, increase your knowledge of grammar and practise everyday-English in conversations on current topics.
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 40,00 €, Teilnehmende: 6-10

42242 Konstanz
Englisch Refresher A2
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Monika Reif-Hülser
12 x Do ab 15.10.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

42244 Singen
Englisch Refresher A2
With a lot of conversation
Network Refresher A2, ab unit 7
Naomi Trevor
14 x Mo ab 28.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

42246 Singen
Englisch Refresher A2
Network Refresher A2, ab unit 8
Ulrike Zellmer
14 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 106,50 €
Teilnehmende: 10-15

42248 Singen
Englisch Refresher A2
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Lina Karaki
14 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

42950 Singen
Englisch Refresher ohne Eile A2
Easy conversation and grammar review
Ulrike Zellmer
10 x Do ab 01.10.15, 08.15-09.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

42250 Stockach
Englisch Refresher A2 - intensiv
With a lot of Conversation
Christina Breyton
8 x Di ab 29.09.15, 18.00-20.15 Uhr
Goldäckerschule · 105,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9, kostenloser Schnuppertermin am 29.09.15, 18.00-19.00 Uhr

42252 Stockach
Englisch Refresher A2
Iris Wecke
8 x Fr ab 13.11.15, 14.00-15.30 Uhr
Kurs entfällt am 18.12.15
vhs · 72,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Kostenloser Schnuppertermin am 13.11.15

Englisch B1

Sie verfügen über solide Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese ausbauen? In ca. 3 Semestern erreichen Sie in unseren Kursen das Zielniveau B1. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren online Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42300 Konstanz
Englisch B1
Lehrwerkunabhängig
Susan Wallace-Santo
15 x Di ab 29.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 116,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

42302 Konstanz
Englisch B1
Network NOW B1.1, ab unit 3
Anja Siedersberger
15 x Mi ab 30.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

42304 Konstanz
Englisch B1
With a lot of conversation
Network NOW B1.1, ab unit 4
Naomi Trevor
12 x Fr ab 02.10.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

42306 Konstanz
Englisch B1
Network Plus B1, ab unit 9
Margaret Allan
15 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

42308 Konstanz
Englisch B1+
Global Intermediate, ab unit 1
Karen Pattison
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 106,50 €
Teilnehmende: 10-15

42310 Singen
Englisch B1
Key B1,ab unit 12
Elke Bauschert
13 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 99,00 €
Teilnehmende: 10-15

TIPP

Vortrag: Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?
vhs Konstanz · Fr, 15.10.15, 19.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

Englisch B1 Auffrischungskurse

Sie können in Englisch über Gegenwärtiges, Vergangenes und Zukünftiges sprechen, sind in der Lage, ein Gespräch zu führen über ein Thema Ihrer Wahl - allerdings sind Ihre Kenntnisse etwas verschüttet? In diesen Kursen wollen wir Ihnen helfen, Ihren Wortschatz und einzelne Grammatikkapitel gezielt aufzufrischen mit viel Raum für Konversation. Um Ihre Vorkenntnisse einzuschätzen, nutzen Sie unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder unsere kostenlose Kursberatung.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42350 Singen
Englisch Refresher B1
With a lot of conversation
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Richelle Coffin-Schlieker
11 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9

42352 Stockach
Englisch Refresher B1
„Read On" und Short Stories
Ingeborg Sturm
14 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

Kurs wechseln – nicht abbrechen!
Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, im "falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

Englisch C1/C2

42320 Konstanz
Englisch C1/C2
This course is aimed at those who have already achieved level C1 and wish to develop their language skills at C2 level. The main focus will be on expanding your range of vocabulary, improving skills and enhancing pronunciation.
Karen Pattison
8 x Sa ab 14.11.15, 09.30-12.30 Uhr
Kurs entfällt am 19.12.15
vhs · 160,00 €

CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment
Authorised Centre

Cambridge-Zertifikate an der vhs Konstanz-Singen e.V.

42700 Konstanz

Informationsveranstaltung

Cambridge English Certificates

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche der Prüfungen für Sie in Frage kommt oder Sie einen Überblick über die verschiedenen Prüfungsformate erhalten wollen, dann kommen Sie zu unserer Informationsveranstaltung. Hier haben Sie die Möglichkeit sich individuell beraten zu lassen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen zu den Prüfungsmodalitäten und -voraussetzungen.

23.09.15, 18.30 Uhr, vhs · gebührenfrei
keine Anmeldung erforderlich

42702 Konstanz

Cambridge English: First (FCE), Level B2

A two-semester preparation course

FCE is one of the most widely taken English exams in the world (over 200 000 candidates all over the world every year). The goal of the First Certificate in English exam is to prove your general competence in English through tests of reading, writing, grammar/vocabulary, listening, and speaking. The exam is voluntary, and participants who want to take part in a thorough revision of English are welcome.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf Niveau B2

Dr. Simone Holzschuh
25 x Do ab 15.10.15, 18.00-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 620,00 €
Teilnehmende: 8-12

42704 Konstanz

Cambridge English: Advanced (CAE), Level C1

A two-semester preparation course

The CAE Certificate is a high-level qualification for professional and study purposes. It is recognised by many universities for English language entrance requirements. This two-semester course leads to the CAE exam in June 2016 and prepares students for the papers in reading comprehension based on authentic texts, writing, command of vocabulary structure and spelling as well as listening comprehension and last but not least speaking. The exam is voluntary, and participants who want to take part in a thorough revision of English are welcome.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf Niveau C1

Karen Pattison
25 x Mo ab 12.10.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 620,00 € Teilnehmende: 8-12

42706 Singen

Bildungszeit: Business English BEC Preliminary, Level B1

Prüfungstraining

Mit dem BEC Preliminary Zertifikat (Business English Preliminary) weisen Sie solide Englischkenntnisse im Businessbereich nach. In diesem Kurs werden die verschiedenen Prüfungsteile vorgestellt und eingeübt. Gerne können Sie den Kurs auch als intensive Auffrischung Ihrer Sprachkenntnisse nutzen. Die Prüfung selbst ist optional (Prüfungstermin: 10.03.16. Prüfungsgebühr: 121,00 €)

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf Niveau B1

Günther Wecke
5 Termine, Mi/Do/Fr/Mo/Di, ab 27.01.16,
09.00-16.00 Uhr, 1 Stunde Mittagspause
vhs · 248,00 € Teilnehmende: 6-10

ESF Fachkursförderung beantragt. Weitere Informationen finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

Bildungszeit

Seit dem 01.07.15 haben die Beschäftigten in Baden-Württemberg einen Anspruch gegenüber ihrem Arbeitgeber auf Bildungszeit unter Fortzahlung der Bezüge. Der Anspruch auf Bildungszeit beträgt bis zu fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres und ist gegenüber dem Arbeitgeber spätestens acht Wochen vor Beginn der Bildungsmaßnahme schriftlich geltend zu machen. Die ordnungsgemäße Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung ist dem Arbeitgeber gegenüber nach deren Beendigung nachzuweisen. Sie erhalten von der vhs für die vollständige Teilnahme eine Bescheinigung.

Ansprechpartnerin: Dr. Birgit Waibel-Kolle,
Telefon: 07531-5981-34
E-Mail: waibel-kolle@vhs-konstanz-singen.de

Weitere Bildungszeit-Angebote finden Sie auf Seite 123.

Kostenloser online Einstufungstest auf www.cambridgeesol.org/test-your-english/index.php

Prüfungstermine Cambridge ESOL 2015/16 - Prüfungsort auf Anfrage

Prüfung	Gebühr*	Termin schriftlich	Termin mündlich (Zeitfenster)	Anmeldeschluss
PET for Schools Cambridge English: Preliminary (B1)	€ 102,00	05.03.16	27.02.-09.03.15	09.01.15
PET Cambridge English: Preliminary (B1)	€ 112,00	auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage
FCE Cambridge English: First (B2)	€ 178,00	01.12.15 11.03.16 25.06.16	13.11.-06.12.15 auf Anfrage auf Anfrage	01.10.15 auf Anfrage auf Anfrage
CAE Cambridge English: Advanced (C1)	€ 184,00	05.12.15 12.03.16 08.06.16	20.11.-06.12.15 auf Anfrage auf Anfrage	05.10.15 auf Anfrage auf Anfrage
CPE Cambridge English: Proficiency (C2)	€ 193,00	03.12.15 07.05.16	13.11.-06.12.15 auf Anfrage	01.10.15 auf Anfrage
BEC P Business English: BEC Preliminary (B1)	€ 121,00	21.11.15 10.03.16 04.06.16	06.11.-16.11.15 auf Anfrage auf Anfrage	24.09.15 auf Anfrage auf Anfrage
BEC V Business English: BEC Vantage (B2)	€ 180,00	28.11.15 19.03.16 09.06.16	06.11.-30.11.15 auf Anfrage auf Anfrage	24.09.15 auf Anfrage auf Anfrage
BEC H Business English: BEC Higher (C1)	€ 188,00	14.11.15 09.03.16 07.06.16	06.11.-16.11.15 auf Anfrage auf Anfrage	24.09.15 auf Anfrage auf Anfrage

Nachmeldegebühren:
Stufe 1: Nach Anmeldeschluss bis 4 Wochen vor der Prüfung € 45,00 Stufe 2: Nach Stufe 1 und nur nach vorheriger Genehmigung € 70,00
* bis Juli/16, ohne Gewähr, Rabatte für Schüler auf Anfrage

TIPP

Bitte beachten Sie auch unsere **Cambridge Vorbereitungskurse** auf Niveau B2 und C1 auf S. 99.

Englisch Konversation A2 – C1

Let´s talk! If you can speak English fairly well, yet you sometimes feel tongue tied when meeting new people, on holidays, or at work, these courses will help you perfect your communication skills and will give you the chance to enrich your vocabulary.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42500 Hilzingen

English Easy Conversation A2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

You understand English fairly well but you feel uncertain when meeting or calling people. In this course we offer the opportunity to improve your English in a small group. We use a variety of texts to discuss current events, books or films. All age groups are welcome.

Silke Fehrenbach
12 x Mi ab 30.09.15, 20.00-21.30 Uhr
Grund- und Hauptschule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9

42501 Konstanz

English Easy Conversation A2

Welcome to our conversation class. We will try to develop an easy understanding of English by practicing everyday speech, talking about topics the newspapers tackle and about interests contributed by the participants.

Monika Reif-Hülser
12 x Do ab 15.10.15, 19.40-21.10 Uhr
vhs · 120,00 €,Teilnehmende: 6-9

TIPP

Töpfern an der Drehscheibe – Kurssprache Englisch

Pottery on the wheel. Special course in English with individual assistance both in the language and the art. Weitere Informationen finden Sie auf S. 40.

English Easy Conversation A2

This is a class for people who want to improve their English in a relaxed and fun environment. Through conversation, games and other hands on activities you will have the opportunity to comfortably become more confident while building your language skills.

42960 Singen

Richelle Coffin-Schlieker
11 x Di ab 29.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9

42502 Singen

Richelle Coffin-Schlieker
11 x Di ab 29.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9

42504 Konstanz

English Conversation B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

This course is designed for anybody who wants to improve their speaking skills in the English language. Each week we will focus on a different topic using a range of materials. All ages welcome!

Kate Russell
13 x Mo ab 28.09.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

42506 Konstanz

English Conversation B1

Lehrwerkunabhängig

Reading English texts, talking about them and practising language structures in a relaxed atmosphere.

Dr. Oskar Oehri
14 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 108,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

TIPP

Whisky, Kilt und Dudelsack: Schottischer Abend
Weitere Informationen finden Sie auf S. 77.

42508 Singen

English Conversation B1

This is a new conversation group open to anybody who wants to improve their English speaking abilities. The focus will be upon speaking and having fun with the language in a stress free environment. Through games, readings and many different activities you will be able to comfortably improve your conversation skills for travel and work.

Richelle Coffin-Schlieker
11 x Mi ab 30.09.15, 19.35-21.05 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9

42510 Singen

English Conversation B1

Ample opportunities not only to talk, but also to read, listen and sometimes to write about topics of general interest . The course will help you to become a more confident speaker of English.

Petra Bloching
12 x Do ab 22.10.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Karibische Träume mit Rum
Weitere Informationen finden Sie auf S. 77.

42512 Steißlingen

English Conversation B1

Face to Face Intermediate, ab unit 4

All inclusive! First steps in easy conversation, fun and laughs, reading and grammar revision.

Susan Zagrodzki
12 x Di ab 29.09.15, 19.00-20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15

42514 Stockach

English Conversation B1

In conversation (Klett) + „Read On"

Improve your language skills in a lively group of students with different jobs while discussing interesting topics and brushing up your grammar with some fun.

Ingeborg Sturm
14 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

42516 Stockach

English Conversation B1

Zeitschrift „Read On"

In this course we will deal with an array of different topics to brush up our English. We will improve our reading and speaking skills and expand on vocabulary by using different texts, e.g. articles from 'Read On'. Additionally, we will do grammar revisions and listening tasks.

Gerda Falk
14 x Di ab 22.09.15, 19.35-21.05 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42550 Konstanz

English Conversation B2

This course will have a lot of conversation and discussions on various interesting topics. DVDs, music, texts and articles will help us to kick off each class and provide us with plenty opportunity to talk.

Mario Seidel
12 x Do ab 01.10.15, 20.00-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 122,00 €
inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

42552 Konstanz

English Conversation B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

If you already have a good knowledge of the English language but you would like to practise your speaking skills, the B2 conversation course is perfect for you. A wide range of topics will be covered such as current events, sport, travel, music and culture. There is of course the chance to speak about what interests you. All ages welcome!

Kate Russell
13 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

42554 Konstanz
English Conversation B2
Practice makes perfect!

You have a good level of English and would like to maintain and improve it. Who better then to converse with than an Irish woman! We will discuss current events, travel and whatever might interest you.

Rosaleen Crotty
12 x Mi ab 30.09.15, 16.50-18.20 Uhr
Kurs entfällt am 16.12.15
vhs · 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

42556 Konstanz
English Conversation B2

Would you like to improve your fluency in English? Plus, gain confidence in your pronunciation and speaking skills? Yes. Then, this is the right group for you. As your teacher I will give you lots of opportunities to discuss current topics, increase your range of vocabulary and improve your pronunciation which will all help improve your fluency. Every week we will discuss a different up-to-date topic based on the news and other sources.

Karen Pattison
15 x Do ab 01.10.15, 10.40-12.10 Uhr
Kurs entfällt am 08.10.15, vhs · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9

42558 Konstanz
English Conversation B2

In this course we will use newspaper articles and other media, as well as life experience, to introduce current events, travel and any other topics which interest the participants. We will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

Naomi Trevor
13 x Fr ab 02.10.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 132,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

42560 Singen
English Conversation B2
In conversation B2/C1 (Klett)

You have a fairly good level of English, yet you struggle to come up with the right words and phrases whenever you have to speak it. This might be just your course! Don't miss the chance to practise your communication skills and gain self-confidence in a friendly and relaxed atmosphere.

Ulrike Zellmer
13 x Do ab 01.10.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 99,00 €, Teilnehmende: 10-15

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

42562 Singen
English Conversation B2
In Conversation B2/C1 (Klett)

Would you like to talk about a wide range of topics, practise your listening skills, revise grammar and increase your word power? Do you enjoy stories, poems, pictures and songs? Train your brain, use your imagination, improve your self-confidence and meet interesting people in a friendly and relaxed atmosphere. Welcome to our lively evening class.

Ulrike Zellmer
13 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

42564 Singen
English Conversation B2

This course offers you the opportunity to practise and improve your English. We use a variety of materials to enhance fluency and listening skills, and brush up and increase your knowledge of grammar and vocabulary. There's the chance of lots of conversation on all sorts of topics.

Arvin Sharma
14 x Fr ab 02.10.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 108,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

42566 Singen
English Conversation B2 +
In der Kleingruppe

This course offers you the opportunity to practise and improve your English. We use a variety of materials to enhance fluency and listening skills, and brush up and increase your knowledge of grammar and vocabulary. There's the chance of lots of conversation on all sorts of topics.

Arvin Sharma
14 x Fr ab 02.10.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 142,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

42568 Steißlingen
English Conversation B2
Face to Face upper-intermediate, ab unit 4

Conversation, grammar revision and lots of fun! The ideal combination!

Susan Zagrodzki
12 x Mo ab 28.09.15, 20.00-21.30 Uhr
Gemeinschaftsschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15

42570 Steißlingen
English Conversation B2+
Face to Face upper-intermediate, ab unit 4

Conversation, grammar, laughs and all in English! What could be better?

Susan Zagrodzki
12 x Mi ab 30.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Gemeinschaftsschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15

42572 Stockach
English Conversation B2
"Read On" und andere Texte

Come join your lively group of female and male students of different ages. We dicuss current events after reading "Read On" articles or other texts.

Ingeborg Sturm
14 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

42580 Konstanz
English Book Club B2/C1

If you enjoy reading in English then why not try the English Book Club? You will have the chance to read and discuss modern British short stories in a very friendly atmosphere to also improve your speaking skills. Participants should bring „The Penguin Book of Modern British Short Stories" with them to the first meeting if possible.

The Penguin Book of Modern British Short Stories ISBN 978-0241952863

Kate Russell
13 x Mo ab 28.09.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

42592 Konstanz
English Pub Night

The opportunity to come along to the Irish Pub in Konstanz (Shamrock) where we will speak English in a relaxed atmosphere and away from the classroom. All ages and abilities are welcome if you want to come and meet new people and of course speak English.

Kate Russell
Do, 01.10.15, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt: Konstanz, Bahnhofstr.4, vor dem Shamrock Irish Pub · 7,50 €

42582 Singen
English Conversation B2/C1

You need to brush up your conversation skills? We take current topics from all walks of life as well as topics of your choosing. You have the opportunity to converse with your peers, choose topics that are interesting and stimulating, learn something new while you polish your english speaking skills. Give it a try and you won't be disappointed.

Günther Wecke
10 x Mi ab 11.11.15, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-9

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

42584 Stockach

English Conversation B2/C1

You need to brush up your conversation skills? We take current topics from all walks of life as well as topics of your choosing. You have the opportunity to converse with your peers, choose topics that are interesting and stimulating, learn something new while you polish your english speaking skills. Give it a try and you won't be disappointed.

Günther Wecke
10 x Mo ab 09.11.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-9
Kostenloser Schnuppertermin am 09.11.15

English Conversation C1

Improve your English language skills

One of the easiest and enjoyable ways to improve your English word skills is simply by conversing. In conversation we hear new words, establish context, formulate ideas and present our opinions in an agreeable atmosphere. In this intensive course our goal will be to do exactly that, by reading thought provoking texts, asking questions, giving opinions, getting encouragement and feedback and at the same time, sharpening our conversational skills. This will be a good course for those of you who want to use vocabulary and have conversational style.

42586 Konstanz
Anja Siedersberger
12 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

42587 Konstanz
Mario Seidel
12 x Mo ab 28.09.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule ·
122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

42588 Steißlingen

English Conversation C1

Face to Face upper-intermediate, ab unit 3

Have you ever lived in a country where English is spoken? Do you use English at work? Would you like to brush up your English? Then come and join us for lots of laughs, interesting discussions, great grammar and super stories.

Susan Zagrodzki
12 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15

42590 Stockach

English Conversation C1

Short Stories + „Read On"

A great chance to brush up your English in a lively group discussing a wide range of topics based on "Read On" and modern novels.

Ingeborg Sturm
14 x Do ab 01.10.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

Online-Sprachtests finden Sie unter:
www.vhs-konstanz-singen.de

Business English

Business English B1

Communicating in the Workplace
Für Sekretariat und Assistenz

Practising your Business English in a small group will help make you more efficient in the workplace. In this course you will learn how to express yourself more fluently and confidently when communicating with fellow professionals - whether on the telephone, face-to-face or in writing. You will carry out a variety of communicative activities including role plays, worksheets and writing emails.

42800 Konstanz
Kompaktkurs in den Herbstferien
Mario Seidel
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 70,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 5-8

42802 Singen
Günther Wecke
10 x Mi ab 11.11.15, 19.30-21.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 95,00 €
Teilnehmende: 6-9

42804 Stockach
Günther Wecke
10 x Di ab 10.11.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 95,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9
Kostenloser Schnuppertermin am 10.11.15

42706 Singen

Bildungszeit: Business English B1 - intensiv

Cambridge BEC Preliminary B1
Prüfungstraining Cambridge Zertifikat
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Cambridge Sonderseite 99.

Günther Wecke
Mi/Do/Fr/Mo/Di, ab 27.01.16, 09.00-16.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause
vhs · 248,00 €, Teilnehmende: 6-10
Für alle Interessierten offen!
ESF-Fachkursförderung beantragt, weitere Informationen hierzu finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg
- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Sie möchten Kenntnisse in Wirtschaftsenglisch erwerben oder auffrischen? Mehr Coaching als Kurs und näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm – VHeSpresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Vorab kontaktiert Sie Ihre Dozentin / Ihr Dozent um individuelle Ziele zu klären. **Achten Sie auf den blauen Haken.**

English for E-Mails and Telephoning B1/B2

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Be more efficient and confident when writing emails and telephoning in English at work by: identifying key phrases essential for your daily work, practising and producing effective emails. Bring examples of emails to the session.

42810 Konstanz
Karen Pattison
Do, 24.09.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

42812 Konstanz
Karen Pattison
Do, 05.11.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

English for Job Applications and Interviews A2/B1

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Be thoroughly prepared for and more successful at an interview in English by: practising tricky interview questions, enhancing your curriculum vitae and developing a covering letter for a specific application. Bring your latest C.V and an example letter of application to the session.

42814 Konstanz
Karen Pattison
Mi, 04.11.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

42816 Singen
Günther Wecke
Sa, 16.01.16, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

42818 Stockach
Günther Wecke
Sa, 14.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

42820 Singen

English for Finance and Accounting B1/B2

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Be prepared for your new job abroad. Read a Balance Sheet and Income Statement, explain Variances and Expenses and understand general financial terminology. Learn the differences between USA and UK usage of terminology.

Günther Wecke
Sa, 21.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

42822 Konstanz

English for nurses or doctor´s assistants A2

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Do you work in a hospital or a doctor's practice and sometimes have to speak English to foreign patients? If so, come and brush up your English with a native speaker who is also a state registered nurse. In this workshop we shall practise everyday working situations in a relaxed and friendly atmosphere. Please state your profession when you enroll.

Margaret Allan
Sa, 23.01.16, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

Französisch

Bienvenue – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformate wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert.

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Französischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
On y va A1, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-003325-6
Intermezzo Französisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-109600-7

Niveaustufe A2:
On y va A2, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-003351-5
Rebonjour, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-003373-7

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung Französisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Französisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Online-Einstufungstest zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

44000 Konstanz
Do, 17.09.15, 17.30-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

44002 Singen
Mo, 21.09.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

44004 Stockach
Mo, 21.09.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Einzelunterricht Französisch

Kommunikativer und handlungsorientierter Französischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

44010 Konstanz / Singen / Stockach

Einzelunterricht Französisch

10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531 / 5981-0

Französisch für Reise und Urlaub

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder in ein anderes französisch sprechendes Land? Sie sprechen kaum Französisch? Pas de problème – wir haben die Lösung für Sie: In diesem Kurs erlernen Sie einige immer wiederkehrende, leicht einsetzbare Strukturen, die eine Kommunikation zwischen Ihnen und den Franzosen in den klassischen touristischen Situationen möglich machen. Es geht darum zu verstehen und verstanden zu werden – nicht um grammatische Feinheiten. Für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs leider nicht geeignet. Bienvenue!

Bon voyage: Französisch für die Reise A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

44050 Konstanz
Claire Schindler-Clavel
4 x Sa ab 09.01.16, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

44052 Stockach
Annick Fahr
5 x Sa, ab 16.01.16, 09.00-12.00 Uhr
Kurs entfällt am 06.02.16
vhs · 100,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

Französisch A1 Anfängerkurse

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt. Lehrwerk: On y va A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Französisch A1 für Anfänger

On y va A1, ab Lektion 1

44100 Konstanz
Dr. Marie-Luise Meyer-Kohl
15 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

44102 Singen
Hildegard Reinholz
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

44104 Stockach
Christina Breyton
13 x Do ab 08.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Goldäckerschule · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9
Kostenloser Schnuppertermin am 08.10.15

Französisch A1 für Anfänger

Intensivkurs mit 2 Terminen/Woche
On y va A1, ab Lektion 1

44106 Konstanz
Bettina Lassen
5 x Di+5 x Do, ab 12.01.16, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-10

44108 Singen
6 x Mo+4 x Do, ab 11.01.16, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

TIPP

Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel"

Schneller ans Ziel: mit unseren Intensiv- und Kompaktkursen

Hier finden Sie Kurse mit mehreren Terminen pro Woche und/oder längerer Unterrichtszeit. Diese Kursformate ermöglichen Ihnen einen schnellen Einstieg in die Sprache.

Französisch mit FLUSION
FLUSION A1 für Anfänger

Tauchen Sie ein in die französische Sprache. Lassen Sie sich in eine bunte Bilderwelt entführen. In kürzester Zeit werden Sie sprechen, verstehen, lesen. Ohne Pauken, ohne Auswendiglernen. FLUSION A1 umfasst 4 Teile, die aufeinander aufbauen. Das komplette Kursmaterial (2 Bücher, 2 CDs für 39,00 € für 4 Kurse) können Sie direkt bei der Dozentin erwerben.

44130 Konstanz
Französisch FLUSION-A1 / Teil 1
Intensiv-Anfängerkurs
5 Termine, 02.11.-06.11.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10
Teil 2 folgt nach Vereinbarung.

FLUSION A2

FLUSION A2 besteht aus 6 Teilen. Das komplette Kursmaterial für die Stufe A2 (2 Bücher und 2 CDs, 39,00 € für 6 Kurse) können Sie direkt bei der Dozentin erwerben. Voraussetzung sind Sprachkenntnisse auf Niveau A1.

44140 Konstanz
Französisch FLUSION A2 / Teil 1
5 x Mi, ab 21.10.15. 18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

44142 Konstanz
Französisch FLUSION A2 / Teil 2
5 x Mi ab 02.12.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

44144 Konstanz
Französisch FLUSION A2/ Teil 3
Agnès Cheynier
5 x Mo, 28.09./ 19.10./ 26.10./ 09.11./ 16.11.15
18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

44146 Konstanz
Französisch FLUSION A2 / Teil 4
Agnès Cheynier
5 x Mo ab 23.11.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

44148 Singen
Französisch FLUSION A2 / Teil 5
Annick Fahr
5 x Mi, ab 21.10.15, 17.30-20.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

44150 Konstanz
Französisch FLUSION A2 / Teil 6
Agnès Cheynier
5 x Di ab 20.10.15, 18.00-21.00 Uhr
Kurs entfällt am 24.11.15
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

TIPP
Bon voyage –
Französisch für die Reise A1
Weitere Informationen finden Sie auf S. 103.

Französisch A1 für Anfänger Kompaktkurse

Französisch A1 für Anfänger
Intensivkurse mit 2 Terminen/Woche
On y va A1, ab Lektion 1

44106 Konstanz
Bettina Lassen
5 x Di+5 x Do, ab 12.01.16, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-10

44108 Singen
6 x Mo+4 x Do, ab 11.01.16, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

44105 Singen
Französisch A1
Intensivkurs mit 2 Terminen / Woche
On y va A1, ab Lektion 4
Maria Chimot-Treuner
5 x Mo + 5 x Mi, ab 16.11.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

Französisch für den Beruf

44802 Konstanz
Wirtschaftsfranzösisch B1
Intensivkurs in der Kleingruppe
Weitere Informationen finden Sie auf S. 107.
10 x Do ab 01.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 124,00 €

Französisch A1
Fortsetzungskurse

Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1 Kurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte nutzen Sie unsere Kursberatung, den Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Französisch. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93. Lehrwerk: On y va A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

44120 Gaienhofen
Französisch A1
On y va A1, ab Lektion 4
Maria Chimot-Treuner
13 x Do ab 08.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Hermann-Hesse Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

44122 Konstanz
Französisch A1
On y va A1, ab Lektion 5
Katia Couronne
15 x Mo ab 28.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

44124 Singen
Französisch A1
On y va A1, ab Lektion 4
15 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

44105 Singen
Französisch A1
Intensivkurs mit 2 Terminen / Woche
On y va A1, ab Lektion 4
Maria Chimot-Treuner
5 x Mo + 5 x Mi, ab 16.11.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

44126 Singen
Französisch A1
On y va A1, ab Lektion 7
Maria Chimot-Treuner
12 x Mi ab 30.09.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP
Vortrag: Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?
vhs Konstanz · Fr., 16.10.15, 19.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

Französisch A1 Auffrischungskurse

Sie haben Grundkenntnisse auf Niveau A1 und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen oder diese gezielt auffrischen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf Wunsch werden auch Themen zu Reise und Urlaub wiederholt.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Französisch Auffrischung A1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Intermezzo, ab Lektion 1

44160 Konstanz
Claire Schindler-Clavel
13 x Do ab 01.10.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

44162 Stockach
Liselotte Mitschke
12 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

Französisch A2

Lernen Sie nach Beendigung der Stufe A1 oder nach einem Auffrischungskurs A1 systematisch weiter. Sollten Sie das Niveau A2 bereits früher einmal erreicht haben, dann wäre ein Auffrischungskurs A2 sinnvoll, um verschüttetes Wissen zu reaktivieren. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kommen Sie in unsere Kursberatung. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP
Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel“

44200 Konstanz
Französisch A2
On y va A2, ab Lektion 1
Dr. Marie-Luise Meyer-Kohl
12 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9

44202 Konstanz
Französisch A2
On y va A2, ab Lektion 3
Bettina Lassen
14 x Mi ab 30.09.15, 19.35-21.05 Uhr
Kurs entfällt am 21.10.15
Theodor-Heuss-Realschule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9

Französisch Auffrischungskurse A2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Diese Kurse richten sich an Lernende, die vor längerer Zeit in Schule, vhs oder ähnlichem Französisch gelernt haben und die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Dabei werden ausgewählte Grammatikkapitel wiederholt.

44210 Konstanz
Claire Schindler-Clavel
15 x Di ab 29.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

44128 Singen
Monika Reif-Hülser
12 x Mi ab 14.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9

Französisch B1

In unseren lehrwerksgestützten B1-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie über solide Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen und nun weiterlernen möchten. Nach ca. 3 Semestern werden Sie das Niveau B1 erreicht haben. Testen Sie Ihr Können mit unserem Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kommen Sie zu unserer Kursberatung.

44400 Singen
Französisch B1
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Hildegard Reinholz
14 x Do ab 01.10.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

44402 Singen
Französisch B1
On y va B1, ab Lektion 7
Véronique Marsaudon
14 x Do ab 01.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9

Hugendubel.de
Die Welt der Bücher
Über 120 Jahre Familien Tradition
Kurs gebucht? Wir haben das Buch dazu!
Große Auswahl an Büchern zu Ihren Lieblings-Hobbies, Wissensgebieten und Interessen.
Hugendubel. Für jeden mehr drin.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!
Die Welt der Bücher in Konstanz:
Lago Shopping Center

Französisch Auffrischungskurse B1

Avec révision de grammaire

Wenn Sie schon einmal Französisch gelernt und in der Zwischenzeit wieder Vieles vergessen haben, wenn Sie Ihre Kenntnisse reaktivieren wollen, sind Sie hier richtig. Wir werden die wichtigsten grammatischen Themen anhand von Texten wiederholen, den Schwerpunkt aber auf das Sprechen legen.

44404 Singen
Karin Schuler-Mania
12 x Mo ab 28.09.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 93,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

44406 Stockach
Patricia Buch
14 x Di ab 29.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 106,50 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, im "falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

Französisch Konversation A2 – C1

Französisch sprechen, verstehen, sich in einfachen und komplexeren Situationen verständlich machen können, die eigene Meinung ausdrücken können – darum geht es in unseren Konversationskursen. Auf Wunsch werden ausgewählte Grammatikthemen wiederholt und vertieft. Wählen Sie den für Sie passenden Kurs auf Ihrem Sprachniveau. Wir beraten Sie gerne!

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

44500 Konstanz
Conversation facile A2

Avec révision de grammaire

Lehrwerkunabhängig

Notre but sera d'améliorer et d' approfondir le français des situations quotidiennes tout en révisant la grammaire nécessaire. Un choix personnel de documents vous aidera à parler et à progresser.

Claire Schindler-Clavel
13 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 132,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

44502 Konstanz
Conversation facile A2

Avec révision de grammaire

Nous voulons parler, entendre et peut-être même penser en français.

Claire Schindler-Clavel
14 x Do ab 01.10.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

TIPP

Vortrag: Wie sieht gehirngerechtes (Sprachen-)Lernen aus?
Marion Grein
vhs Konstanz · Sa, 21.11.15, 09.30 Uhr.
Weitere Informationen auf S. 28.

44129 Singen
Conversation facile A2

Dans ce cours nous voulons pratiquer notre vocabulaire, notre manière d'expression et amplifier notre connaissance de la vie française. Nous parlerons de la cuisine, de la politique, de la mode, des femmes, des hommes etc. Soyez les bienvenus!

Monika Reif-Hülser
12 x Mi ab 14.10.15, 19.40-21.10 Uhr
Robert-Gerwig-Schule
122,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

44510 Konstanz
Conversation B1

Avec révision de grammaire

Nous voulons avant tout parler en utilisant nos connaissances. Pour cela nous utiliserons différents documents, au choix, pour approfondir aussi la grammaire, assurant ainsi participation et amélioration.

Claire Schindler-Clavel
13 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

44512 Konstanz
Conversation B1

Avec révision de grammaire

Notre but sera de comprendre et de communiquer en français facile. Chacun devrait se sentir à l'aise! Des situations de la vie quotidienne nous permettront également de découvrir la langue familière.

Claire Schindler-Clavel
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

44520 Engen
Conversation B2

Ce cours est destiné aux personnes qui souhaitent pratiquer leur français. Nous parlons de la culture, de la vie et de la littérature.

Tanja Eisenmann-Gerlich M.A.
10 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Gymnasium · 102,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

44522 Konstanz
Conversation et Lectures B2

Dans ce cours nous lisons des articles de la presse française concernant des événements actuels et un livre de notre choix. On raconte, on parle, on discute ensemble.

Renate Schwalb
10 x Mo ab 28.09.15, 15.30-17.00 Uhr
vhs · 77,00 €, Teilnehmende: 10-15

44524 Konstanz
Conversation B2

Vous y trouverez un cours de perfectionnement de vos connaissances en français tout en utilisant des articles de journaux, des chansons, des publicités etc. Il vous permettra d'enrichir votre vocabulaire et vos connaissances de grammaire en découvrant à la fois la mentalité et l'art de vivre des Français.

Claire Schindler-Clavel
15 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 152,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

44526 Konstanz-Litzelstetten
Conversation B2

Venez approfondir vos connaissances de la culture française, et discuter de littérature, d'histoire, de peinture ou encore d'actualité française, dans une ambiance chaleureuse où tout le monde peut s'exprimer! Parfait pour augmenter votre vocabulaire et réviser (un peu) votre grammaire!

Dr. Sandra Strigl
10 x Di ab 29.09.15, 08.45-10.15 Uhr
Rathaus · 102,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

44528 Konstanz-Litzelstetten
Conversation B2

Venez approfondir vos connaissances de la culture française, et discuter de littérature, d'histoire, de peinture ou encore d'actualité française, dans une ambiance chaleureuse où tout le monde peut s'exprimer! Parfait pour augmenter votre vocabulaire et réviser (un peu) votre grammaire!

Dr. Sandra Strigl
10 x Di ab 29.09.15, 10.30-12.00 Uhr
Rathaus · 102,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

44530 Konstanz
Conversation B2+

Parlons d´actualité

Une heure et demie pour parler de thèmes d'actualité. Ce cours s'adresse à des personnes qui ont déjà une bonne compréhension de la langue française et qui ont envie de parler.

Agnès Cheynier
8 x Fr, 25.09./ 23.10./ 06.11./ 27.11./ 04.12./ 18.12.15/ 08.01./ 22.01.16, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-12

TIPP

Vortrag: „Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?"
vhs Konstanz · Fr, 16.10.15, 19.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

Cercle de lecture et de conversation C1

Pourquoi ne pas se réveiller en français?

Venez approfondir vos connaissances de la culture française, et discuter de littérature, d'histoire, de peinture ou encore d'actualité française, dans une ambiance chaleureuse où tout le monde peut s'exprimer! Parfait pour augmenter votre vocabulaire et réviser (un peu) votre grammaire!

Patricia Buch

44532 Singen
14 x Mi ab 30.09.15, 08.15-09.45 Uhr
vhs · 142,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

44534 Singen
14 x Mi ab 30.09.15, 10.05-11.35 Uhr
vhs · 108,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

Französisch für den Beruf

44802 Konstanz
Wirtschaftsfranzösisch B1
Intensivkurs in der Kleingruppe
Lehrwerk: Eco.com

Se présenter, situer son lieu de travail, indiquer son chemin, téléphoner, le travail dans l'entreprise, le planning annuel, les voyages d'affaires, les lettres commerciales, postuler.

Bettina Lassen
10 x Do ab 01.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Kurs entfällt am 22.10.15
Theodor-Heuss-Realschule · 124,00 €
Teilnehmende: 5-8
ESF-Fachkursförderung beantragt, weitere Informationen finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg
- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Sie möchten Kenntnisse in Wirtschaftsfranzösisch erwerben oder auffrischen? Mehr Coaching als Kurs und näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm - VHeSpresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Vorab kontaktiert Sie Ihre Dozentin, um individuelle Ziele zu klären. **Achten Sie auf den blauen Haken.**

44800 Konstanz
Französisch für den Beruf
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Kompakt am Samstag

Bettina Lassen
Sa, 14.11.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 1-3

Italienisch

Benvenuti! Willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformate wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert. Anmeldeschluss verpasst? Kein Problem. Rufen Sie uns einfach an und wir melden Sie umgehend zu Ihrem Wunschkurs an, sofern noch Platz ist.

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Italienischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
Chiaro! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205427-3 (Kurs- und Arbeitsbuch)
Intermezzo Italienisch A1 (Wiederholen-Aktivieren–Kommunizieren), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-209600-6
Universitalia, Hueber-Verlag
Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1 (Kurs- und Arbeitsbuch); Buongiorno Klett-Verlag ISBN-97831252549161

Niveaustufe A2:
Chiaro! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005449-7 (Kurs- und Arbeitsbuch)
Universitalia, Hueber-Verlag;
Espresso 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Niveaustufe B1:
Chiaro! B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005467-1 (Kurs- und Arbeitsbuch)
Espresso 3, Hueber Verlag, ISBN 3-19-115349-7 (Kurs- und Arbeitsbuch)
Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Kursberatung Italienisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Italienisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-konstanz-singen.de Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

45000 Konstanz
Do, 17.09.15, 17.30-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

45001 Singen
Mo, 21.09.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

45002 Stockach
Mo, 21.09.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Einzelunterricht

Kommunikativer und handlungsorientierter Italienischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

45003 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Italienisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531 / 5981-0

Bitte beachten Sie auch unsere VHeSpresso-Kurse – kurz, stark, garantiert auf S. 111.

Italienisch für Reise und Urlaub

Diese Kurse bieten Ihnen einen leichten und entspannten Einstieg in die italienische Sprache und in die italienische Alltagskultur. Sie orientieren sich an realistischen Situationen von Reisenden und enthalten zusätzlich praktische Tipps zu sprachlichen und kulturellen Besonderheiten. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub. Angesprochen sind auch alle, die die italienische Sprache „schnuppern" möchten, bevor sie einen regulären Kurs besuchen. Bei Interesse können diese Kurse fortgesetzt werden oder Sie steigen im Anschluss in einen Standardkurs ein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Buone Vacanze! Schönen Urlaub!

45006 Konstanz

Italienisch A1 für die Reise

Anfänger-Kompaktkurs
Italienisch für den Urlaub, Klett Verlag
Klaus Haase, M.A.
4 x Fr, 29.01.-19.02.16, 18.00-20.30 Uhr
vhs · 66,50 €, Teilnehmende: 6-9

45009 Singen

Italienisch A1 für die Reise

Anfänger-Kompaktkurs
Viva le Vacanze, Hueber Verlag
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
4 x Fr ab 20.11.15, 17.00-19.30 Uhr
vhs · 66,50 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Romanische und slawische Sprachen gleichzeitig lernen.
1-tägiger Workshop für Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Italienisch und Spanisch. Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 109.

Italienisch A1 Auffrischungskurse

Sie haben bereits einen Anfängerkurs des Niveaus A1 besucht und möchten Ihre Kenntnisse festigen und aktivieren? Oder Sie haben früher schon einmal Italienisch gelernt und möchten jetzt wieder in diese Sprache einsteigen und Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Sprachkurs die perfekte Lösung für Sie! In diesem Kurs können Sie vor Semesterbeginn Ihre Italienischkenntnisse kompakt auffrischen: Wiederholen, Aktivieren, Kommunizieren.

Italienisch Auffrischungskurse A1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

45004 Konstanz
Intensiv-Wiederholung vor Semesterstart
Klaus Haase, M.A.
3 x Mo+3 x Mi, ab 14.09.15, 16.30-18.30 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9

45005 Konstanz
Klaus Haase, M.A.
3 x Mo+3 x Mi, ab 18.01.16, 16.15-18.15 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

Italienisch A1 Anfängerkurse

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet, das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zu Recht zu finden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt. Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205427-3 (Kurs- und Arbeitsbuch).

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Italienisch A1 für Anfänger

Chiaro! 1, ab Lektion 1

45014 Konstanz
Anila Borova
15 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

45030 Konstanz
Klaus Haase, M.A.
14 x Di ab 06.10.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

45035 Konstanz
Anila Borova
12 x Mi ab 21.10.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

45015 Singen
Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
11 x Di ab 29.09.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9

45025 Singen
Claudia Salamone
14 x Mo ab 05.10.15, 19.35-21.05 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

45040 Stockach
Domenico Di Paolo
14 x Mo ab 05.10.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Vortrag: Wie sieht gehirngerechtes (Sprachen-)Lernen aus?
Marion Grein
vhs Konstanz · Sa, 21.11.15, 09.30 Uhr.
Weitere Informationen auf S. 28.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Bitte beachten Sie auch unsere VHeSpresso-Kurse – kurz, stark, garantiert auf S. 111.

Schneller ans Ziel mit unseren Intensivkursen

Diese Kurse bieten Lerngeübten, die über Vorkenntnisse in Latein oder einer anderen romanischen Sprache verfügen, einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit, spezielles Lehrwerk – wendet sich an Interessenten, die in kurzer Zeit einen großen Lernfortschritt erzielen möchten und bereit sind, zu Hause nachzuarbeiten. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Schnell zum Ziel mit „Universitalia"
Sie wollen oder müssen die italienische Sprache in relativ kurzer Zeit beherrschen? Sie haben schon eine oder mehrere Fremdsprachen gelernt und sind auch bereit, sich zu Hause zusätzlich mit der Sprache zu beschäftigen, dann sind Sie in diesen Schnellkursen genau richtig. Im Mittelpunkt stehen die Kommunikationsfähigkeit für Alltagssituationen, solide Grundkenntnisse der italienischen Sprache und ein Einblick in den Kulturraum Italien. Lehrwerk: Universitalia

45085 Konstanz

Italienisch A1 Schnellkurs / Teil 1

Intensivkurs für lerngewohnte Teilnehmende
Universitalia 1, Hueber-Verlag
Klaus Haase, M.A.
10 x Mi ab 11.11.15, 19.35-21.20 Uhr
vhs · 116,50 €, Teilnehmende: 10-15

45090 Konstanz

Italienisch A1 Schnellkurs / Teil 2

Universitalia 1, Hueber-Verlag
Klaus Haase, M.A.
10 x Fr ab 09.10.15, 16.15-18.00 Uhr
vhs · 116,50 €, Teilnehmende: 6-9

Italienisch A1 Fortsetzungskurse

Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1 Kurs aus dem letzten Semester – aber auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte nutzen Sie unsere Kursberatung oder den Online-Einstufungstest: Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

45112 Hilzingen

Italienisch A1

mit „Blick" auf die italienische Städtepartnerschaft mit Lizzano
Chiaro! A1, ab Lektion 5-6

Fit für die italienische Städtepartnerschaft? Wenn Sie die Gäste aus Lizzano in Belvedere beim nächsten Besuch auf Italienisch begrüßen möchten, finden Sie hier die richtigen Wörter dafür. Sie sind herzlich eingeladen, sich unserer Gruppe anzuschließen. Benvenuti!

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
11 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Grund- und Hauptschule · 110,00 €
Teilnehmende: 6-9

45105 Konstanz

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 3-4

Serafina Vulcano
15 x Mo ab 28.09.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

45115 Konstanz

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 3-4

Anila Borova
14 x Fr ab 02.10.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

45120 Konstanz

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 5

Serafina Vulcano
15 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

45130 Konstanz

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 7

Anila Borova
15 x Di ab 29.09.15, 19.10-20.40 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

45135 Konstanz

Italienisch A1

Chiaro! A1, ab Lektion 6

Anila Borova
15 x Mi ab 30.09.15, 10.05-11.35 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

45150 Konstanz

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 3

Maurizio Martinelli
14 x Do ab 01.10.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531 / 5981-0

45113 Singen

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 3-4

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
14 x Di ab 06.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

45140 Singen

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 9

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
14 x Mo ab 05.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

45155 Singen

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 8

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
14 x Do ab 01.10.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

45160 Singen

Italienisch A1

Chiaro 1, ab Lektion 5-6

Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
15 x Mo ab 28.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

45180 Singen

Italienisch A1

Chiaro 1, ab Lektion 7

Maria Antonietta Manca
14 x Do ab 01.10.15, 10.30-12.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

45165 Stockach

Italienisch A1

Chiaro! 1, ab Lektion 5

Pietro Ribaudo
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

45170 Tengen

Italienisch A1

Buongiorno, Klett Verlag, ab Lektion 11

Italienisch-Interessierte mit Basiskenntnissen der Sprache sind bei uns jederzeit herzlich willkommen! ..."Schnuppern" Sie einfach mal!

Kirsten Bisi-Lux
15 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Hauptschule · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

TIPP

48020 Konstanz

Romanische und slawische Sprachen gleichzeitig lernen

1-tägiger Workshop

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in slawischen Sprachen und für Teilnehmende, die Grundkenntnisse in Italienisch und Spanisch bereits erworben haben. Wir lernen in mehreren Sprachen zu lesen, zu hören, zu sprechen und die Sprachen im Kopf zu trennen. Wir trainieren den Wortschatz und die Zahlen nach der neuen multilingualen Lern- und Lehrmethode in der Mehrsprachigkeit. Im Bereich der romanischen Sprachen stehen die Grammatik und das Sprechen im Vordergrund. Teilnehmende aus dem Schnupperkurs im April 2015 sind herzlich willkommen!

Malgorzata Müller M.A.
Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 09.10.15

Bitte beachten Sie den Vortrag am Fr, 16.10.15, 19.00 Uhr „Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?" Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

Italienisch A2

Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen oder den ersten Lehrwerksband beendet haben. Hier können Sie einsteigen, wenn Sie sich z. B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können. Am Ende dieser Stufe können Sie: einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest: Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

45210 Konstanz

Italienisch A2

Chiaro! 2, ab Lektion 1

Maurizio Martinelli
15 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

45220 Konstanz

Italienisch A2 zum Frühstück

Chiaro! A2, ab Lektion 6

Alessia Cimini
14 x Do ab 01.10.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

45225 Konstanz
Italienisch A2
Chiaro! 2, ab Lektion 5-6
Alessia Cimini
15 x Do ab 01.10.15, 16.00-17.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531 / 5981-0

45235 Konstanz
Italienisch A2
Espresso 2, ab Lektion 9-10
Lucia Franceschetti Höchsmann
15 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

45245 Singen
Italienisch A2
Insieme A2, ab Lektion 2
Luigi Caro
15 x Di ab 29.09.15, 18.35-20.05 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

45250 Singen
Italienisch A2 Wiederholung und Vertiefung
Chiaro 2, ab Lektion 9
Maria Antonietta Manca
11 x Mi ab 30.09.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9

45255 Singen
Italienisch A2
Chiaro! A 2, ab Lektion 7-8
Giuseppe Cammarata
15 x Di ab 29.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

Italienisch ab B1 & Konversationskurse

In unseren lehrwerksgestützten B1 Kursen sind Sie richtig, wenn Sie mit der selbstständigen Sprachverwendung bereits Erfahrung haben und nun weiterlernen möchten. Am Ende der Stufe B1 können Sie: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Testen Sie Ihr Können mit unserem Online-Einstufungstest: www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Italienisch. Wir beraten Sie gerne! Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93. Lernmaterialien nach Absprache und/oder folgende Lehrwerke: Chiaro! B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005467-1 (Kurs- und Arbeitsbuch); Espresso 3, Hueber Verlag, ISBN 3-19-115349-7 (Kurs- und Arbeitsbuch).

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

45310 Konstanz
Italienisch B1 Wiederholung & Konversation
Lernmaterialien nach Absprache
Wiederholung und Vertiefung. Dabei werden besonders die kommunikativen Kompetenzen trainiert und ausgebaut.
Lernmaterialien nach Absprache
Alessia Cimini
14 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 155,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

45320 Konstanz
Italienisch B1
Konversation & Wiederholung
Lernmaterialien nach Absprache
In questo corso è possibile esercitare e approfondire la lingua italiana attraverso la conversazione, la lettura e l'ascolto sulla base di testi letterari e di attualità di diverso genere. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse durch gezieltes Training aller Fertigkeiten (vor allem Sprechfertigkeit) auf der Basis von Texten unterschiedlicher Art. Lernmaterialien nach Absprache.
Anila Borova
14 x Di ab 06.10.15, 17.35-19.05 Uhr
vhs · 145,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

45335 Konstanz
Italienisch B1/B2
Corso di conversazione e approfondimento grammaticale.
Lernmaterialien nach Absprache
In questo corso esercitiamo e sviluppiamo le 4 abilità (parlare, leggere, scrivere, ascoltare) con testi di attualità e/o letterari, giochi e esercizi di ascolto approfondendo alcuni aspetti grammaticali. Se avete voglia di parlare con noi siete i Benvenuti! Anhand aktueller und/oder literarischer Texte werden gezielt Sprech- und Schreibfertigkeit sowie Lese- und Hörverstehen trainiert. Lernmaterialien nach Absprache.
Alessia Cimini
15 x Mi ab 30.09.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

TIPP
Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531 / 5981-0

45345 Singen
Italienisch B1 Konversation & Wiederholung
„Qua e là per l'Italia", Hueber Verlag
Auf der Basis des Buches „Qua e lá per l'Italia" wird die Stufe B1 wiederholt und vertieft. Wie bei einer Reise durch die verschiedenen Regionen Italiens lernen Sie die Vielfalt des Landes kennen: Gesellschaft, Küche und Traditionen. Gezielte Übungen runden die landeskundlichen Informationen ab und helfen Ihnen, Ihren Wortschatz zu erweitern sowie die Grammatik zu wiederholen und zu festigen. Die kommunikativen Kompetenzen werden dabei besonders trainiert und ausgebaut.
Luigi Caro
15 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

TIPP
Vortrag: „Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?"
vhs Konstanz, Fr, 16.10.15, 19.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

45355 Stockach
Italienisch B1
Espresso 3
Pietro Ribaudo
14 x Di ab 06.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

45400 Konstanz
Italienisch B2
Konversationskurs

Corso di conversazione e approfondimento grammaticale sulla base di testi letterari scelti. Lernmaterialien nach Absprache.

Sonia Servidio
14 x Di ab 29.09.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 111,50 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

45415 Konstanz
Italienisch B2/C1
Conversazione e Grammatica

In questo corso potrete approfondire le vostre conoscenze della lingua italiana a livello orale e scritto sulla base di testi di diverso tipo. Vertiefung und Ausbau der Stufe B2 sowie Einführung in die Stufe C1 mit Fokus auf Sprechfertigkeit. Lernmaterialien nach Absprache.

Lucia Franceschetti Höchsmann
15 x Di ab 29.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 155,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

45540 Konstanz
Italienisch C1
Conversazione guidata

Lernmaterialien nach Absprache

In questo corso approfondiamo insieme diversi aspetti della lingua italiana ampliando il vocabolario e ferfezionando l'espressione orale sulla base die brani di letteratura contemporanea e di testi vari tratti da articoli di giornale e da altri mezzi di informazione. Se vi piace parlare, discutere e leggere un po' di tutto, allora unitevi al nostro consolidato corso di conversazione. Siamo aperti a nuovi partecipanti e a nuove idee. Lernmaterialien nach Absprache.

Lucia Franceschetti Höchsmann
15 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 119,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 10-15

vhs Vortrags-Karte
Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 100 Vorträgen der vhs im Herbst-/Wintersemester 2015/2016 .

Vorname/Name

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Italienisch für den Beruf

VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

Sie möchten Ihre Italienischkenntnisse im beruflichen Umfeld auffrischen oder erweitern? Mehr Coaching als Kurs und näher an Ihren individuellen Themen als mit dem Standardprogramm? – VHeSpresso ist intensiv und bietet eine Durchführungsgarantie ab der 1. Anmeldung! Vorab kontaktiert Sie Ihre Dozentin/Ihr Dozent, um individuelle Ziele zu klären. **Achten Sie auf den blauen Haken.**

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

Italienisch A2 für den Beruf
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓

In diesem Kompaktkurs lernen Sie nützliche Ausdrucksformen der Bürokommunikation gezielt anzuwenden: am Telefon, als E-Mail oder im Bezug auf Produktvorstellung. Außerdem trainieren Sie Ihre berufsfeldbezogene Sprechfertigkeit auf Italienisch. Fundierte Kenntnisse der Italienischen Sprache auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

45700 Konstanz
Kompaktkurs am Samstag
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Claudia Salamone
Sa, 28.11.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 96,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 1-3

45730 Singen
Kompaktkurs am Samstag
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Claudia Salamone
Sa, 16.01.16, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 96,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 1-3

45740 Stockach
Kompaktkurs am Freitag
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Claudia Salamone
Fr, 29.01.16, 16.15-19.15 Uhr
vhs · 96,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 1-3

45710 Singen
Italienisch A2 für die Tourismusbranche
VHeSpresso – kurz, stark, garantiert ✓
Kompaktkurs am Samstag

Arbeiten Sie in der Tourismusbranche und sprechen Sie bereits ein wenig Italienisch? In diesem Workshop werden Sie alltägliche Situationen üben und Ihre Sprachkompetenz gezielt ausbauen. Dabei kommen auch interkulturelle Aspekte zur Sprache. Vor Beginn des Kurses wird die Lehrkraft Kontakt mit Ihnen aufnehmen, um Ihre speziellen Wünsche abzufragen.

Claudia Salamone
Sa, 24.10.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 96,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 1-3

45750 Singen
Business Italienisch A2
Kompaktkurs
Arbeitswelt und Bürokommunikation

In diesem Kompaktkurs bauen Sie im Hinblick auf die italienische Geschäftssprache Ihren Wortschatz auf und lernen nützliche Ausdrucksformen der Bürokommunikation gezielt anzuwenden: am Telefon, als E-Mail oder im Rahmen einer Produktpräsentation. Im Kontext von Kundengesprächen/-Kontakten werden Ihre Italienisch-Kenntnisse durch gezieltes Training der Sprechfertigkeit aktiviert. Fundierte Kenntnisse der Italienischen Sprache auf dem Niveau A1 werden vorausgesetzt.

Claudia Salamone
4 x Fr ab 13.11.15, 16.15-18.30 Uhr
vhs · 65,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-9

TIPP

Bitte beachten sie die Italienischen Kochkurse und die Tapas-Kurse auf Seite 80.

Spanisch

Bienvenidos – willkommen bei der vhs-Sprachenschule: hier erwarten Sie verschiedene Kursformate wie Standard-, Schnell- und Intensivkurse, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Kurstermin, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Kommen dann später noch Anmeldungen hinzu, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert.

Lehrbücher

Alle Lehrwerke sind von den Teilnehmenden selbst zu besorgen und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Folgende Bücher werden – sofern nicht anders beim jeweiligen Kurs angegeben – in unseren Spanischkursen verwendet:

Niveaustufe A1:
Eñe A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7 (Gesamtband, Lektionen 1-9), auch in Teilbänden erhältlich
El curso en vivo A1, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48235-9
Intermezzo Spanisch A1 (Wiederholen-Aktivieren–Kommunizieren), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309600-5
Niveaustufe A2:
Eñe A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7
El curso en vivo A2, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48245-8
Niveaustufe B1:
El curso en vivo B1, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-468-48255-7

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Kursberatung Spanisch

Welcher Kurs ist der richtige? Wenn Sie Vorkenntnisse haben und unsicher über die richtige Kursstufe sind: in der kostenlosen Spanisch-Beratung erhalten Sie Informationen über die unterschiedlichen Kursangebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Online-Einstufungstest zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

48000 Konstanz
Do, 17.09.15, 17.30-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

48002 Singen
Mo, 21.09.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

48004 Stockach
Mo, 21.09.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

Romanische und slawische Sprachen gleichzeitig lernen.
1-tägiger Workshop für Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Italienisch und Spanisch. Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 109.

Einzelunterricht Spanisch

Kommunikativer und handlungsorientierter Spanischunterricht, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

48010 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Spanisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining. Tel.: 07531/5981-0

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Spanisch für Reise und Urlaub

Sie machen Urlaub in Spanien oder Südamerika? Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesen Kursen werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Kommen Sie zu uns... und Ihr Urlaub kann beginnen! Bei Interesse können diese Kurse fortgesetzt werden oder Sie steigen im Anschluss in einen regulären Kurs ein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ¡Buen viaje! Gute Reise!

¡Buen viaje!
Spanisch für die Reise A1
Anfänger-Intensivkurse

48050 Konstanz
Edelmira Marquez-Burkart
4 x Sa ab 09.01.16, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 82,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

48052 Singen
Silvana Gabriela Mangiafico
6 x Fr ab 13.11.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 83,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

48054 Stockach
Dr. Jessica López Pinto
5 x Sa ab 19.09.15, 15.30-17.45 Uhr
vhs · 75,00 €, Teilnehmende: 6-10

Spanisch A1 Anfängerkurse

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet: das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zu Recht zu finden. Grundwortschatz und Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und eingeübt. Lehrwerk: Eñe A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7 (Gesamtband, Lektionen 1-9), auch in Teilbänden erhältlich.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit

TIPP

Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „Schneller ans Ziel“

Spanisch A1 für Anfänger
Eñe A1, ab Lektion 1

48100 Bodman-Ludwigshafen
Dr. Jessica López Pinto
13 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Sernatingenschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

48102 Konstanz
Cristina Diaz Prieto
15 x Mo ab 28.09.15, 07.45-08.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

48104 Konstanz
Melina Leal-Kamptmann
12 x Mo ab 28.09.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

48106 Konstanz
Edelmira Marquez-Burkart
15 x Di ab 29.09.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

48108 Konstanz
Miguel Fresquet Seger
15 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, im “falschen” Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

48110 Singen
Liliana Borcha-Orosko
14 x Do ab 01.10.15, 19.00-20.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 106,50 €
Teilnehmende: 10-15

Spanisch A1 Fortsetzungskurse

Hier finden Sie Ihren fortlaufenden A1 Kurs aus dem letzten Semester – Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte nutzen Sie unsere Kursberatung oder den Online-Einstufungstest: www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit

Schneller ans Ziel – mit unseren Intensiv- und Kompaktkursen

Hier finden Sie Kurse mit mehreren Terminen pro Woche und/oder längerer Unterrichtszeit. Diese Kursformate ermöglichen einen schnellen Einstieg in die Sprache.

Spanisch – Schnellkurse

Intensivkurse für lerngewohnte Teilnehmer

Diese Kurse bieten Lerngeübten, die über Vorkenntnisse in Latein oder einer anderen romanischen Sprache verfügen, einen schnellen Lernerfolg. Das Kursformat – Kleingruppe, längere Unterrichtszeit – wendet sich an Interessenten, die in kurzer Zeit einen großen Lernfortschritt erzielen möchten und bereit sind, zu Hause nachzuarbeiten. Im Vordergrund steht die mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Spanisch A1 – für Anfänger Schnellkurs / Teil 1
Perspectivas al vuelo A1, ab Lektion 1

48150 Konstanz
Edelmira Marquez-Burkart
12 x Mo ab 28.09.15, 18.00-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 160,00 €
Teilnehmende: 6-10

48154 Singen
Sandra Carmona López
12 x Di ab 29.09.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 160,00 €, Teilnehmende: 6-10

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit

Spanisch A1 Schnellkurs / Teil 2
Perspectivas al vuelo A1, ab Lektion 5

48152 Konstanz
Victoria Segura García
11 x Do ab 01.10.15, 18.35-20.35 Uhr
vhs · 147,00 €, Teilnehmende: 6-10

Spanisch A2 Schnellkurs / Teil 2
Perspectivas al vuelo A2, ab Lektion 5

48200 Konstanz
Cristina Diaz Prieto
11 x Di ab 29.09.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 147,00 €, Teilnehmende: 6-10

Spanisch A1 Kompakt- und Intensivkurse

48112 Konstanz
Spanisch für Anfänger A1
Kompaktkurs in den Herbstferien
Eñe A1, ab Lektion 1

Machen Sie Sprachferien direkt vor der eigenen Haustür! Sie sprechen und hören Spanisch, lernen und festigen Wortschatz und Grammatikkenntnisse und haben viel Gelegenheit zum freien Sprechen. Dieser Kompaktkurs macht Sie mit vielen Aspekten aus dem spanischsprachigen Raum vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf. Danach haben Sie die Möglichkeit, in einen regulären Kurs einzusteigen.
Melina Leal-Kamptmann
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 18.00-20.15 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-10

48114 Konstanz
Spanisch A1 für Anfänger
Intensivkurs mit 2 Terminen/Woche
Eñe A1, ab Lektion 1

Kleine Gruppengröße, zwei Termine pro Woche – so erhalten Sie einen schnellen Einstieg in diese schöne Sprache und können ab Februar in einen regulären Folgekurs einsteigen.
Victoria Segura García
6 x Mo, 4x Fr, ab 11.01.16
19.05-20.35 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-10

48116 Singen
Spanisch A1 für Anfänger
Intensivkurs am Samstag
Eñe A1, ab Lektion 1
Liliana Borcha-Orosko
6 x Sa ab 09.01.16, 15.00-17.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-10

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

TIPP

¡Buen viaje! – Spanisch für die Reise
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 112.

TIPP

48020 Konstanz

Romanische und slawische Sprachen gleichzeitig lernen

1-tägiger Workshop

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in slawischen Sprachen und für Teilnehmende, die Grundkenntnisse in Italienisch und Spanisch bereits erworben haben. Wir lernen in mehreren Sprachen zu lesen, zu hören, zu sprechen und die Sprachen im Kopf zu trennen. Wir trainieren den Wortschatz und die Zahlen nach der neuen multilingualen Lern- und Lehrmethode in der Mehrsprachigkeit. Im Bereich der romanischen Sprachen stehen die Grammatik und das Sprechen im Vordergrund. Teilnehmende aus dem Schnupperkurs im April 2015 sind herzlich willkommen!

Malgorzata Müller M.A
Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 09.10.15

Bitte beachten Sie den Vortrag am Fr, 16.10.15, 19.00 Uhr „Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?“ Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

48120 Konstanz

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 4

Gabriela Gomez
14 x Mi ab 30.09.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

48122 Konstanz

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 4

Leontina Klösel
13 x Mi ab 30.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

48124 Konstanz

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 5

Dr. Sandra Strigl
12 x Mo ab 28.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 91,00 €
Teilnehmende: 10-15

48126 Konstanz

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 6

Nuria Albarran Lopez
14 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 106,50 €
Teilnehmende: 10-15

48128 Konstanz

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 6

Leontina Klösel
13 x Mo ab 28.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 10-15

48130 Konstanz

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 7

Edelmira Marquez-Burkart
15 x Mo ab 28.09.15, 07.45-08.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

48132 Konstanz

Spanisch A1

El curso en vivo A1, ab Lektion 11

Miguel Fresquet Seger
15 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9

TIPP

Intensiv- und Kompaktkurse
Weitere Informationen auf unserer Sonderseite „ Schneller ans Ziel“

48134 Singen

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 4

Silvana Gabriela Mangiafico
15 x Mo ab 28.09.15, 19.30-21.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

48136 Singen

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 4

Lina Karaki
15 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

48138 Singen

Spanisch A1

Eñe A1, ab Lektion 7

Sandra Carmona López
14 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9

vhs Vortrags-Karte
Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 100 Vorträgen der vhs im Herbst-/Wintersemester 2015/2016 .

Vorname/Name

Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Spanisch A1 Auffrischungskurse

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit

TIPP

48142 Konstanz

Spanisch Auffrischungskurs A1

Intensiv-Wiederholung vor Semesterstart

In diesem Kurs können Sie vor Semesterbeginn Ihre Spanischkenntnisse kompakt auffrischen um dann in einem regulären Kurs A2 weiter zu lernen.

Cristina Diaz Prieto
2 x Mo+2 x Mi+2 x Fr, ab 14.09.15
18.00-20.00 Uhr
vhs · 80,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

Spanisch Auffrischungskurse A1

Intermezzo Spanisch A1, ab Lektion 1

48140 Bodman-Ludwigshafen
Dr. Jessica López Pinto
6 x Sa ab 09.01.16, 15.30-17.15 Uhr
Sernatingenschule · 70,00 €
Teilnehmende: 6-10

48144 Konstanz
Victoria Segura García
14 x Mo ab 28.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-10

48146 Singen
Victoria Segura García
14 x Mi ab 30.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

Spanisch A2

Unsere A2-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse verfügen oder den ersten Lehrwerksband beendet haben. Hier können Sie einsteigen, wenn Sie sich z.B. schon auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können.
Am Ende dieser Stufe können Sie: einfache Alltagsgespräche führen und verstehen sowie kurze Texte verfassen und verstehen. Sie sind nicht sicher, ob ein A2-Kurs für Sie geeignet ist? Testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem online-Einstufungstest: www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit

48202 Konstanz
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 1
Victoria Segura García
14 x Fr ab 02.10.15, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

48204 Konstanz
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 4
Melina Leal-Kamptmann
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

48206 Konstanz
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 6
Victoria Segura García
14 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9

48208 Konstanz
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 5
Melina Leal-Kamptmann
14 x Fr ab 02.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

48212 Konstanz
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 8
Miguel Fresquet Seger
14 x Do ab 01.10.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende. 6-9

48214 Konstanz
Spanisch A2
Con conversación
El curso en vivo A2, ab Lektion 9
Marcela Chico
15 x Mo ab 28.09.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

48216 Konstanz
Spanisch A2
Con conversación
El curso en vivo A2, ab Lektion 9
Edelmira Marquez-Burkart
13 x Di ab 29.09.15, 07.45-08.45 Uhr
vhs · 86,50 €, Teilnehmende: 6-9

48218 Konstanz
Spanisch A2
El curso en vivo A2, ab Lektion 12
Miguel Fresquet Seger
15 x Di ab 29.09.15, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

Kurs wechseln – nicht abbrechen!
Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, im "falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

48220 Singen
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 1
Liliana Borcha-Orosko
15 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

48222 Singen
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 3
Liliana Borcha-Orosko
14 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9

48224 Stockach
Spanisch A2
Eñe A2, ab Lektion 1
Dr. Jessica López Pinto
10 x Mo ab 28.09.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · 66,50 €, Teilnehmende: 6-9

Spanisch A2 Auffrischung + Konversation

Diese Kurse richten sich an Interessenten mit guten Grundkenntnissen, die diese auffrischen und das freie Sprechen trainieren möchten. ¡Hablamos!

Spanisch A2
Auffrischung + Conversación
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

48250 Konstanz-Dettingen
Michelle Stauffer Castro
12 x Mi ab 30.09.15, 20.00-21.30 Uhr
Rathaus · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

48252 Konstanz
Gabriela Gomez
13 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

48254 Konstanz
Victoria Segura García
14 x Do ab 01.10.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

48256 Singen
Victoria Segura García
15 x Mi ab 30.09.15, 18.35-20.05 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

TIPP
Spanische Tapas
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Essen & Trinken

Spanisch B1

In unseren lehrwerksgestützten B1-Kursen sind Sie richtig, wenn Sie mit der selbstständigen Sprachverwendung bereits Erfahrung haben und nun weiterlernen möchten.
Am Ende dieser Stufe können Sie: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn in einem angemessenen Tempo gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Ihre Meinung wiedergeben sowie persönliche Briefe schreiben. Testen Sie Ihr Können mit unserem online-Einstufungstest: www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

48300 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 1
Miguel Fresquet Seger
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 106,50 €
Teilnehmende: 10-15

48302 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 4
Miguel Fresquet Seger
14 x Do ab 01.10.15, 10.45-12.15 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

48304 Konstanz
Spanisch B1
Con Conversación
El curso en vivo B1, ab Lektion 5
Cristina Diaz Prieto
13 x Di ab 29.09.15, 10.35-12.05 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

48306 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 6
Miguel Fresquet Seger
15 x Mo ab 28.09.15, 18.25-19.55 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9

48308 Konstanz
Spanisch B1
El curso en vivo B1, ab Lektion 8
Miguel Fresquet Seger
15 x Mo ab 28.09.15, 20.00-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 150,00 €
Teilnehmende: 6-9

TIPP

Spanisch B1/B2 Auffrischung + Konversation
Conversación y repaso de gramática
¿Estudias español para hablar con otras personas por el mundo? ¡Bienvenido/a! En este curso vamos a aprender a comunicarnos en español desde el primer día, en un ambiente agradable y sin estrés. ¡Te esperamos!

48350 Konstanz
Edelmira Marquez-Burkart
14 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

48352 Singen
Sandra Carmona López
10 x Mi ab 30.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-9

Alle Kurse können Sie auch verschenken

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen Hauptstellen.

Weitere Sprachen

Grüezi – benvenuto – bienvenidos – ahlan wa sahlan – dobrodošli – vítejte – velkommen – welkom – bonvenon – tervetuloa - kalos ilthate – baroukh – swaagat – üdvözlöm – yôkoso – witajcie - bem-vindo - добро пожаловать – välkommen – hosgeldiniz – willkommen

… bei der vhs-Sprachenschule!

Hier erwarten Sie verschiedene Kursformate, die sich nach Kursziel, Anzahl der Termine, Preis und Teilnehmerzahl unterscheiden. Sollte die angegebene Teilnehmerzahl bei Kursbeginn nicht erreicht sein, so entscheiden Sie beim ersten Treffen, ob der Kurs mit weniger Terminen zum gleichen Preis durchgeführt werden soll. Falls dann später noch Anmeldungen hinzukommen, wird der Kurs wieder auf die ursprünglich geplanten Termine verlängert. Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

TIPP

48020 Konstanz
Romanische und slawische Sprachen gleichzeitig lernen
1-tägiger Workshop
Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in slawischen Sprachen und für Teilnehmende, die Grundkenntnisse in Italienisch und Spanisch bereits erworben haben. Wir lernen in mehreren Sprachen zu lesen, zu hören, zu sprechen und die Sprachen im Kopf zu trennen. Wir trainieren den Wortschatz und die Zahlen nach der neuen multilingualen Lern- und Lehrmethode in der Mehrsprachigkeit. Im Bereich der romanischen Sprachen stehen die Grammatik und das Sprechen im Vordergrund. Teilnehmende aus dem Schnupperkurs im April 2015 sind herzlich willkommen!
Malgorzata Müller M.A.
Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
vhs · 40,00 € inkl. Lernmaterialien
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 09.10.15

Bitte beachten Sie den Vortrag am Fr, 16.10.15, 19.00 Uhr „Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?“ Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

vhs Volkshochschule Konstanz-Singen e.V.
Vortrags-Karte
Herbst-/Wintersemester 2015/2016
Diese persönliche Vortrags-Karte berechtigt zum Besuch von rund 100 Vorträgen der vhs im Herbst-/Wintersemester 2015/2016 .
Vorname/Name
Kontakt: vhs-Service-Telefon 07531/5981-0
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
www.vhs-konstanz-singen.de

Einzelunterricht

In den nachfolgend aufgeführten Sprachen bieten wir auch kommunikativen und handlungsorientierten Einzelunterricht an, der auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Die Termine können individuell vereinbart werden. Auch zu zweit buchbar. Bitte kontaktieren Sie uns unter 07531 / 59810 oder 07731 / 95810.

49000 Konstanz / Singen
Einzelunterricht
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu – alleine oder in der Kleingruppe – wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531 / 5981-0

Arabisch

49010 Konstanz
Arabisch A1 für Anfänger
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Stephan Thomas Schmid
13 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €

49012 Konstanz
Arabisch A1 / 6. Semester
Lehrbuch des modernen Arabisch, ab Lektion 6
Dr. Tarek Salloukh
10 x Mi ab 30.09.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5

49014 Konstanz
Arabisch B1
Dr. Tarek Salloukh
14 x Di ab 29.09.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Hilal Dance®
Zeitgenössischer ägyptischer Tanz
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Musik & Tanz“

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

Chinesisch

49100 Konstanz
Chinesisch A1 intensiv für Anfängerl / Teil 1
Ni Xing, ab Lektion 1
Diane Zhao
10 x Sa ab 10.10.15, 10.00-12.15 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

49106 Konstanz
Chinesisch A1 intensiv / Teil 3
Ni Xing, ab Lektion 13
Diane Zhao
8 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

49108 Konstanz
Chinesisch A1 intensiv / Teil 4
Ni Xing, ab Lektion 17
Diane Zhao
6 x Do ab 03.12.15, 18.30-20.45 Uhr
vhs · 90,00 €, Teilnehmende: 6-9

Chinesisch A1 für Geschäftsleute + Aktivtouristen A1 / Teil 1
Intensivkurs für Anfänger
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Das Ziel dieses Kurses ist ein schneller Einstieg in Sprache und Kultur Chinas, um eine Beziehung zu den Menschen herstellen zu können und sich in typischen alltäglichen und geschäftlichen Situationen zurecht finden zu können. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und eignet sich für Personen, die beruflich mit China zu tun haben oder die individuell im Land reisen wollen.

49102 Singen
Chinesisch A1 für Geschäftsleute + Aktivtouristen A1 / Teil 1
Yanbo Guo
7 x Mi ab 07.10.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 94,00 €, Teilnehmende: 6-9

49104 Singen
Chinesisch A1 für Geschäftsleute + Aktivtouristen A1/ Teil 2
Yanbo Guo
7 x Mi ab 25.11.15, 18.00-20.00 Uhr
vhs · 94,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP
Asiatische Küche
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Essen & Trinken“

TIPP
Chinesische Kalligraphie
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Kunst & Kreativität“

Esperanto

49150 Konstanz
Esperanto A1 für Anfänger
Esperanto ist zu einem Symbol für Völkerverständigung geworden. Es überwindet die Sprachbarrieren, ohne dabei andere Sprachen zu verdrängen. Die überschaubare Grammatik mit Regeln ohne Ausnahmen, die ganz einfache Aussprache sowie ein Grundwortschatz, der sich größtenteils aus international bekanntem Vokabular zusammensetzt, sorgen dafür, dass Esperanto viel leichter zu erlernen ist als jede andere Sprache. Durch ein ausgefeiltes Wortbildungssystem steht Esperanto dennoch an Ausdruckskraft und Nuancenreichtum den Nationalsprachen nicht nach.
Rotraud Wetzel
10 x Di ab 29.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-9

Farsi / Persisch

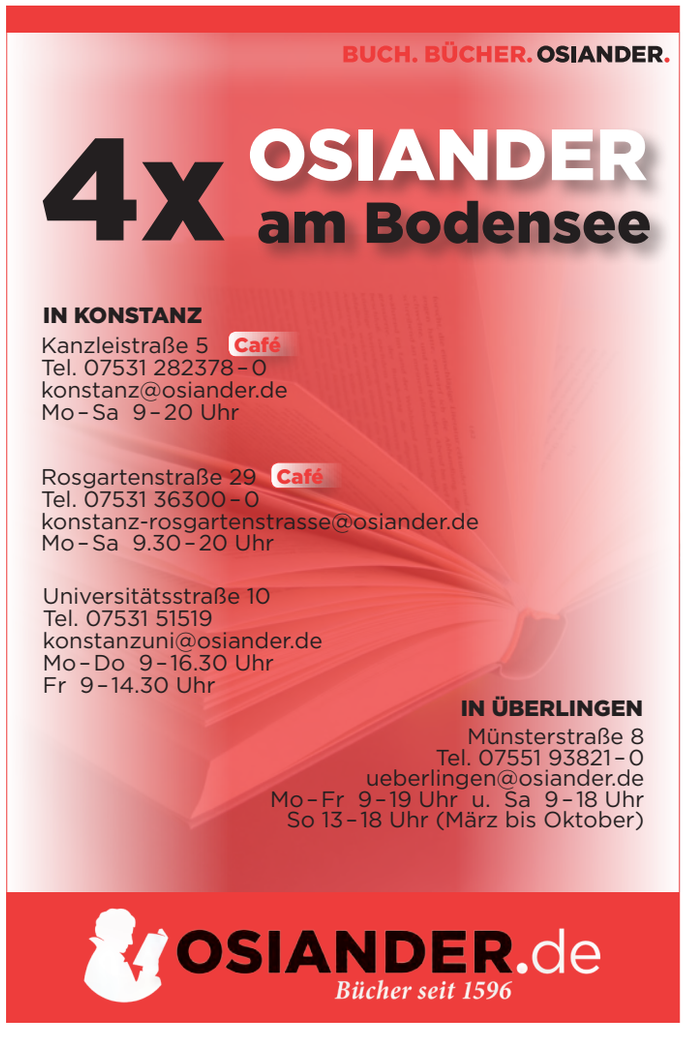
49180 Konstanz
Farsi A1 für Anfänger
Persische Landeskunde und Sprache
Solaleh Schirasi
10 x Mo ab 28.09.15, 18.00-19.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5

Finnisch

49200 Konstanz
Finnisch A1 für Fortgeschrittene
Kaija Stromeyer
13 x Mi ab 30.09.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

Griechisch

Siehe Neugriechisch ab S. 118.



Hebräisch

49220 Konstanz
Hebräisch A1 für Anfänger
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Stephan Thomas Schmid
14 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende. 6-9

Hindi

49250 Singen
Hindi A1 für Anfänger
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Anuradha S. Tiwary-May
8 x Fr ab 20.11.15, 17.30-19.00 Uhr
vhs · 80,00 €, Teilnehmende: 6-9

Indonesisch

49260 Konstanz
Indonesisch A1 für Anfänger
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Khie-Tju Lim
10 x Do ab 01.10.15, 20.05-21.35 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

49262 Konstanz
Indonesisch A1 / 3. Semester
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Khie-Tju Lim
10 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

Japanisch

49280 Konstanz
Japanisch A1 für Anfänger
Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 1
Mieko Bauer-Nakamura
13 x Do ab 01.10.15, 20.05-21.35 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

49282 Konstanz
Japanisch A1 für Fortgeschrittene
Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 10
Mieko Bauer-Nakamura
13 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

TIPP

Vortrag: „Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?"
vhs Konstanz · Fr, 16.10.15, 19.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

Kroatisch

49300 Singen
Kroatisch A1 für Anfänger
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Slavica Allaglo
10 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

49302 Singen
Kroatisch A1 für Fortgeschrittene
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Slavica Allaglo
10 x Mi ab 30.09.15, 19.35-20.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5

Latein

49400 Konstanz
Latein A1/ 2. Semester
Cursus novus compactus 1, ab Lektion 8
Wilhelm van Aaken
10 x Do ab 08.10.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5

49402 Konstanz
Latein A1 für Fortgeschrittene
Cursus novus compactus 1, ab Lektion 30
Wir lesen Geschichten vom listenreichen Odysseus (in der Höhle des Polyphem, die Zauberin Circe, das Lied der Sirenen) und lernen etwas über die Feldherren Scipio und Hannibal. Auch das Schicksal des Aeneas wird uns begleiten. Darüberhinaus werden wir uns wieder intensiv mit der interessanten Architektonik der lateinischen Sprache befassen.
Franz-Josef Glanzmann
7 x Fr ab 16.10.15, 16.30-17.30 Uhr
14-tägig, außer Schulferien
vhs · 101,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

49404 Konstanz
Latein B1
Cursus Novus Compactus 1, ab Lektion 50
Wir lesen die Anekdote um einen habsüchtigen Kaufmann, etwas über die Ereignisse in der Unterwelt (Tantalus) und die Gründe der Verbannung Ovids durch Augustus. Wir lernen Varus kennen und den „James Bond" der Antike: Herkules. Das „Mosaik" der lateinischen Sprache wird jetzt schon differenzierter. Diese macht bewusst, dass die Römer Meister der Rhetorik waren und sich in einer komplexen und vernetzten Denkart ausdrücken konnten. Die Reise in die Sprachwelt der römischen Antike bleibt spannend.
Franz-Josef Glanzmann
7 x Fr ab 16.10.15, 20.00-21.00 Uhr
14-tägig, außer Schulferien
vhs · 101,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 3-5

49410 Konstanz
Latein Leseseminar: Von „Nomen est Omen" und anderem ewigen Latein
Die lateinische Sprache hat sehr viele Sentenzen, Sprüche, Weisheiten, Phrasen und Sätze formuliert, die bis heute Verwendung finden und nicht nur Latinisten bekannt sind. In diesem Leseseminar wollen wir einige nicht nur unter grammatikalischen Gesichtspunkten analysieren, sondern auch deren zeitgeschichtliche Sinn- und Textzusammenhang zu verstehen versuchen. Dabei lernen wir auch weniger bekannte Autoren kennen, die ewiges Latein für die mittelalterliche sowie moderne Nachwelt geschaffen haben. In diesem Leseseminar sind Lateinkenntnisse nicht notwendig, aber von Vorteil. Interessierten „Nichtlatinisten" wird selbstverständlich geholfen.
Franz-Josef Glanzmann
2 x Sa, 17.10.15+23.01.16, 09.00-15.30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
vhs · 74,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

49412 Konstanz
Latein Leseseminar: Josefsgeschichte
Wir lesen die lateinische Version der Josefsgeschichte des Alten Testamentes in der in der Übersetzung des Hieronymus weiter. Josef deutet die Träume des Pharaos und erhält ein wichtiges Amt in Ägypten. Die Geschichte wendet sich positiv und durch Josef wird die Heilsgeschichte Israels zum Guten geführt. Obwohl es ein Fortsetzungsseminar ist, können neue Interessierte einsteigen. Das Latein ist einfach, unkompliziert und besticht durch seine Klarheit. Die Sätze sind recht kurz. Neue Teilnehmende finden schnell den Anschluss und sind herzlich willkommen.
Franz-Josef Glanzmann
Sa, 14.11.15, 09.00-15.30 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
vhs · 38,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

Neugriechisch

49450 Singen
Neugriechisch A1 für Anfänger
Pame A1, ab Lektion 1
Dr. Theodoros Tsoukalas
14 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

49452 Konstanz
Neugriechisch A1
Pame, ab Lektion 7
Dr. Theodoros Tsoukalas
14 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

49454 Singen
Neugriechisch A1
Pame, ab Lektion 8
Dr. Theodoros Tsoukalas
10 x Mo ab 28.09.15, 20.00-21.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5

49456 Konstanz
Neugriechisch A2
Pame A2, ab Lektion 2
Dr. Theodoros Tsoukalas
10 x Mi ab 30.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 196,00 €
Teilnehmende: 3-5

49460 Konstanz
Neugriechisch A2
Griechisch heute 1+1
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
10 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-9

49462 Singen
Neugriechisch A2
PIOS INE O A.M., ab Lektion 3
Dr. Theodoros Tsoukalas
14 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

49464 Konstanz
Neugriechisch B2
Griechisch heute 2+2
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
10 x Mi ab 30.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5

49466 Konstanz
Neugriechisch C1
Iro Gaschzik-Dimitrakopoulou
10 x Do ab 01.10.15, 18.15-19.15 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5

TIPP

Vortrag: Wie sieht gehirngerechtes (Sprachen-)Lernen aus?
Marion Grein
vhs Konstanz · Sa, 21.11.15, 09.30 Uhr.
Weitere Informationen auf S. 28.

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

Gutscheine

für Kurse oder Vorträge erhalten Sie in jeder vhs-Geschäftsstelle

Niederländisch

49490 Konstanz
Niederländisch A1 für Anfänger
Welkom, Lektion 1
Sibrand van Coillie
14 x Do ab 01.10.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 114,00 €
Teilnehmende: 10-15

49492 Konstanz
Niederländisch A1 / 3. Semester
Welkom, Lektion 7
Sibrand van Coillie
10 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5

TIPP

Individuelles Sprachtraining:
Kommen Sie auf uns zu - alleine oder in der Kleingruppe - wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles, maßgeschneidertes Sprachtraining.
Tel.: 07531/5981-0

Polnisch

49500 Konstanz
Polnisch A1 für Anfänger
Witam!, ab Lektion 1
Justyna Sadowska-Härle
12 x Mi ab 07.10.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

49502 Singen
Polnisch für Reise und Urlaub A1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie waren noch nie in Polen oder Sie möchten gerne wieder mal hin? In diesem Kompaktkurs erfahren Sie nicht nur warum Polen eine Reise wert ist, sondern auch viel über die Menschen, die dort leben, ihre Kultur und Traditionen. Sie bekommen auch die Möglichkeit, Ihre ersten Worte auf Polnisch zu sprechen. Ihre Sprachkenntnisse können Sie dann ab Februar in einem Anfängerkurs vertiefen.
Katarzyna Parys-Falkenburger
4 x Sa ab 09.01.16, 09.00-11.15 Uhr
vhs · 62,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

49504 Singen
Polnisch A2
Witam! A1+A2
Katarzyna Parys-Falkenburger
10 x Do ab 01.10.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5

49506 Singen
Polnisch B1
Iwona Kutzera
10 x Di ab 29.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 3-5

Portugiesisch

49550 Singen
Portugiesisch A1 für Anfänger
Olá Portugal, ab Lektion 1
Fernanda Sequeira Wenger
14 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 140,00 €
Teilnehmende: 6-9

49552 Konstanz
Portugiesisch A1 für Reise und Urlaub
Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland erfahren. Die Reise kann beginnen! Vamos lá! Los geht's!
Sónia Margarida Rodrigues
6 x Sa ab 09.01.16, 14.00-16.15 Uhr
vhs · 92,00 € inkl. Lernmaterialien
Teilnehmende: 6-10

TIPP

Vortrag: Die Magie der Jakobswege: O Caminho Português
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Vorträge & Diskussionen“

49554 Singen
Portugiesisch A2
Olà Portugal, ab Lektion 13
Helen Campos Fischer
12 x Mo ab 28.09.15, 19.45-21.15 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9

49556 Singen
Portugiesisch Konversation
Nós conversamos em português (do Brasil e de Portugal) sobre temas interessantes e diversos, lemos textos curtos e discutimos sobre eles, assim como revisamos a gramática sempre que preciso ou desejado. Isso tudo em um ambiente aberto e divertido. Interessado? Seja então bem-vindo!
Helen Campos Fischer
12 x Mo ab 28.09.15, 18.15-19.45 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 122,00 € inkl. Lernmaterialien, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Salsa y Merengue con sabor / Samba do Brasil
Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Musik & Tanz“

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Sprachberatung das Gefühl haben, im „falschen“ Kurs zu sein, wenden Sie sich an die Fachbereichsleiterin – Sie können dann den Kurs wechseln.

Rumänisch

49650 Konstanz
Rumänisch A1/ 3. Semester
Lehrbuch der rumänischen Sprache, ab Lektion 7
Ana Cosmina Cretu
13 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

Russisch

49700 Singen
Russisch A1 für Anfänger
Otlitschno! 1, ab Lektion 1
Elena Dietz
13 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 130,00 €
Teilnehmende: 6-9

49702 Stockach
Russisch A1 für Anfänger
MOCT 1 (Neue Ausgabe), ab Lektion 1
Irene Diesendorf
10 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Goldäckerschule · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

49704 Konstanz
Russisch A1 / 2. Semester
Russisch mit System, ab Lektion 4
Anush Yeghiazaryan
14 x Do ab 01.10.15, 18.35-20.05 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

49706 Singen
Russisch A2
MOCT 1 (neue Ausgabe)
Elena Dietz
12 x Mo ab 28.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Robert-Gerwig-Schule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9

49708 Konstanz
Russisch A2
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Anush Yeghiazaryan
14 x Do ab 01.10.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

49710 Stockach
Russisch A2
Irene Diesendorf
10 x Do ab 01.10.15, 17.30-18.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 3-5

49712 Konstanz
Russisch Lektüre
Anhand einfacher literarischer Texte, zeitgenössischer Liedtexte sowie Ausschnitten aus Zeitungen und Zeitschriften erweitern Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz und Ihr Grammatikverständnis.
Ute Wientges-Zeidler
10 x Mo ab 28.09.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 100,00 €
Teilnehmende: 6-9

Schwedisch

49800 Singen
Schwedisch A1 für Anfänger
Tala svenska A1, ab Lektion 1
Reiner Ruft
10 x Di ab 29.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Bitte beachten Sie die Terminplanung im Internet
vhs · 76,00 €, Teilnehmende: 10-15

49802 Singen
Schwedisch A1/ 3. Semester
Tala svenska A1, ab Lektion 10
Inga Ruft
10 x Di ab 29.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Bitte beachten Sie die Terminplanung im Internet
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

49804 Konstanz
Schwedisch A1
Tala svenska A1, ab Lektion 6
Dr. Sandra Strigl
9 x Do ab 15.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 90,00 €
Teilnehmende: 6-9

49806 Konstanz
Schwedisch A2
Tala svenska A2, ab Lektion 9
Dr. Sandra Strigl
11 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 84,00 €
Teilnehmende:10-15

49808 Konstanz
Schwedisch B1
Rivstart B1
Malin Bein
11 x Mi ab 30.09.15, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 84,00 €
Teilnehmende: 10-15

49810 Singen
Schwedisch B1
Lektüre + Konversation
Rivstart B1/B2
Inga Ruft
10 x Di ab 29.09.15, 20.05-21.35 Uhr
Bitte beachten Sie die Terminplanung im Internet
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

Türkisch

49850 Konstanz-Litzelstetten
Türkei: kurz + intensiv
Sprache-Land-Kultur
Lernen Sie die Türkei in ihrer Vielfalt und mit ihrer Sprache kennen. Sie lernen erste Redewendungen, die Ihnen bei einem Besuch des Landes die Möglichkeit eröffnen, sich zu verständigen, erfahren aber auch Interessantes zu Land und Leuten, Geschichte und Kultur. Am 3. Kurstermin stehen kulinarische Highlights aus der Türkei auf dem Programm, die Sie mit dem Kursleiter zubereiten. Gute Reise und guten Appetit!
Ismail Yumusaklar
4 x Sa ab 09.01.16, 09.30-12.30 Uhr
Rathaus · 80,00 € zzgl. Lebensmittelkosten, werden direkt im Kurs verrechnet
Teilnehmende: 6-10

49852 Konstanz
Türkisch A1 für Anfänger
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Dr. Hasan Karagöz
12 x Di ab 13.10.15, 19.35-21.05 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 120,00 €
Teilnehmende: 6-9

49854 Konstanz
Türkisch A1 / 4. Semester
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Dr. Hasan Karagöz
9 x Di ab 13.10.15, 18.30-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule · 117,00 €
Teilnehmende: 3-5

TIPP
Bitte beachten Sie unsere Kurse zum Thema Deutsch-Türkische Beziehungen im Kapitel „Arbeit & Beruf“

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

vhs-Firmenschulungen

Ihre Ansprechpartnerin
Nikola Ferling, Tel.: 0 77 31 / 95 81 21, ferling@vhs-konstanz-singen.de

Beratung - Konzepte - Weiterbildung

... Dienstleistung in sieben Handlungsfeldern

- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
- **Betriebswirtschaftliche Kompetenzen**
- **EDV**
- **Fremdsprachen**
- **Interkulturelle Kommunikation**
- **Neue Medien**
- **Soziale Kompetenzen - Schlüsselqualifikationen**

... mehr als Training

... auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten

... Sie bestimmen die Inhalte

... Sie wählen Ort und Zeit

... Setzen Sie auf Qualität!

Investitionen in die Weiterbildung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Investitionen in die Zukunft Ihres Unternehmens.

Beruf & Medien

Inhalt

123 Betriebliches Gesundheitsmanagement
123 Bildungszeit
123 Fachkursförderung
124 Zertifikatslehrgänge
125 Weiterbildung für Pädagogen & Dozenten
127 Betriebsbesichtigungen
127 Berufliche Entwicklung
128 Kommunikation & Kompetenzen
130 Buchführung & Wirtschaft
131 Social Media Marketing
131 vhs@home: Online-Seminare
132 Computersicherheit
132 Smartphone, iPhone & Tablet
133 EDV-Kursberatung
133 EDV-Einzelcoaching
133 Computerschreiben
134 Betriebssysteme
134 PC-Grundlagen
134 MS-Office im Paket
135 Word
136 Excel
137 PowerPoint
137 Outlook
137 Datenbanken
138 GPS
138 Foto- und Bildbearbeitung
138 Electronic Publishing
139 Webdesign

Ansprechpartnerin

Dr. Birgit Waibel-Kolle, Tel. 07531/5981-34
waibel-kolle@vhs-konstanz-singen.de

Unser Angebot - Ihr Erfolg

Beruf und Arbeit sind der Schlüssel für gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung ein zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Das Kursangebot reicht von der Stärkung persönlicher Kompetenzen (wie zum Beispiel Rhetorik und Selbstmarketing) über Bewerbungstrainings bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen von IHK und XpertBusiness. Das breit gefächerte Angebot stellt sicher, dass jeder und jede den passenden Kurs findet und im Beruf weiterkommt.

Genauso wichtig für die gesellschaftliche Teilhabe ist der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien. Aus diesem Grund bietet die vhs zahlreiche Computer- und Internetkurse auf verschiedenen Niveaus an.

Beruflich qualifizierende Kurse finden Sie auch im Angebot anderer Programmbereiche, zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, berufsbezogene Sprachkurse und Vorträge.

Außerdem gibt es den vhs-Firmenservice. Unternehmen können maßgeschneiderte Kurse unabhängig vom Kursprogramm mit uns gemeinsam planen. Sprechen Sie uns an, gerne beraten wir Sie in einem ausführlichen Gespräch.

Informationen für Beschäftigte und Arbeitgeber

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Sie haben ein konkretes Interesse, betriebliches Gesundheitsmanagement anzugehen und wissen nicht, wie Sie es anfangen sollen? Sie haben Fragen zur praktischen Umsetzung? Sie benötigen methodische Unterstützung? Vereinbaren Sie einen Termin!

Wir bieten Ihnen:

- Beratung bei der Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Prozessbegleitung – von der Situationsanalyse bis zur Wirksamkeitsprüfung
- Implementierung einer gesunden Struktur, die die Mitarbeitenden beteiligt
- Führungskräfteseminare und Fortbildungen für interne Projektleitungen
- ein umfangreiches präventives Maßnahmenangebot

Ansprechpartnerin:
Sabine Vogel, Prozessbegleiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement
Tel. 07531/5981-31
vogel@vhs-konstanz-singen.de

Bildungszeit

Seit dem 01.07.15 haben die Beschäftigten in Baden-Württemberg einen Anspruch gegenüber ihrem Arbeitgeber auf Bildungszeit. Während der Bildungszeit sind sie unter Fortzahlung der Bezüge freizustellen.

Die Bildungszeit kann für Maßnahmen der beruflichen oder der politischen Weiterbildung sowie für die Qualifizierung zur Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten beansprucht werden.

Der Anspruch auf Bildungszeit beträgt bis zu fünf Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres und ist gegenüber dem Arbeitgeber spätestens acht Wochen vor Beginn der Maßnahme schriftlich geltend zu machen. Sie erhalten für die vollständige Teilnahme eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen.

Ansprechpartnerin:
Dr. Birgit Waibel-Kolle
Tel. 07531/5981-34
waibel-kolle@vhs-konstanz-singen.de

Bildungszeitangebote an der vhs Konstanz-Singen e.V.

Kursnr.	Titel	Beginn	Seite
51422	Word 2010 Basis für die Büropraxis	Di, 12.01.16	135
51420	Serienbriefe mit Word 2010	Do, 21.01.16	135
50414	Projektmanagement Basiswissen	Mi, 27.01.16	128
50520	Konflikte im Beruf konstruktiv bewältigen	Do, 28.01.16	129
50522	Gespräche und Verhandlungen professionell führen	Fr. 29.01.16	129
51640	Adobe CC-Workshop: Creative Cloud kompakt	Di, 09.02.16	139
50523	Wertschätzende Kommunikation	Mo, 29.02.16	130
42706	Business English Intensiv (Cambridge BEC Preliminary)	Mi, 27.01.16	99

ESF-Fachkursförderung

Für einige Kurse aus den Bereichen Beruf, EDV und Business-Sprachen haben wir Fördermittel aus dem Europäischen Sozialfonds beantragt.

Sie können eine Ermäßigung der Kursgebühr von 30-50% beantragen. Die Fördervoraussetzungen finden Sie auf der hinteren Umschlagseite (Fördermöglichkeiten). Den Antrag erhalten Sie auf www.vhs-konstanz-singen.de.

Ansprechpartnerin:
Dr. Birgit Waibel-Kolle
Tel. 07531/5981-34
waibel-kolle@vhs-konstanz-singen.de

Für diese Kurse wurden Zuschüsse beantragt:

Kursnr.	Titel	Beginn	Seite
50026	Lehrgang Social Media Manager (Xpert Business)	Fr, 16.10.15	online
50028	Lehrgang Professionelles Office-Management (IHK)	Fr, 08.01.16	online
50030	Lehrgang Büro-EDV-Führerschein (IHK)	Sa, 09.01.16	online
50414	Projektmanagement Basiswissen	Mi, 27.01.16	128
50604-50607	Finanzbuchführung (Xpert Business)	Sa, 10.10.15	130
51402-51412	MS-Office 2010 im Paket	Mehrere Kurse	135
51482-51485	Access 2010	Mehrere Kurse	137
44802	Wirtschaftsfranzösisch	Do, 01.10.15	107
42706	Business English Intensiv (Cambridge BEC Preliminary)	Mi, 27.01.16	102

Unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Zertifikatslehrgänge an der vhs Konstanz-Singen e.V.

Die Inhalte der Lehrgangsmodule finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Social Media Manager (Xpert Business)						
Zielgruppe	Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen, die im Bereich Öffentlichkeitsarbeit/Marketing tätig sind, Selbstständige und Existenzgründer					
Dauer	50 Unterrichtsstunden					
Kosten	795 Euro inkl. Prüfungsgebühr (ESF-Fachkursförderung beantragt)					
Kursnr.	**Modul**	**Termine**	**Uhrzeit**	**Dauer**	**Kursort**	**Seite**
50026	Social Media Manager	Fr, 16.10./30.10./ 06.11.15 Sa, 17.10./31.10./ 07.11.15	13.30-20.00 Uhr 09.30-16.30 Uhr	6	vhs Singen	online
50026	Abschlusstest	Sa, 21.11.15	10.00-12.00 Uhr	1	vhs Singen	online

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (Xpert Business)						
Zielgruppe	Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen, Berufseinsteiger, Existenzgründer, Selbstständige					
Dauer	150 Unterrichtsstunden					
Kosten	975 Euro, Prüfungsgebühr pro Prüfung: 50 Euro (ESF-Fachkursförderung beantragt)					
Infotermin	Fr, 25.09.15, 18.00-19.00 Uhr, vhs Singen, Theodor-Hanloser-Str. 19					
Kursnr.	**Modul**	**Termine**	**Uhrzeit**	**Dauer**	**Kursort**	**Seite**
50604	Finanzbuchführung 1	4 x Sa ab 10.10.15 3 x So ab 11.10.15	09.00-16.00 Uhr 09.00-15.30 Uhr	7	vhs Singen	130
50606	Finanzbuchführung 2	4 x Sa ab 14.11.15 4 x So, ab 15.11.15	09.00-16.00 Uhr 09.00-15.30 Uhr	8	vhs Singen	131
50607	Finanzbuchführung mit Lexware	5 x So, ab 10.01.16	09.00-16.00 Uhr	5	vhs Konstanz	131

Electronic Publishing (IHK)						
Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit/ Unternehmenskommunikation/ Werbung, die für die Erstellung von Publikationen verantwortlich sind.					
Dauer	136 Unterrichtsstunden					
Kosten	1531 Euro inkl. Prüfungsgebühr					
Infotermin	Fr, 25.09.15, 18.00-19.00 Uhr, vhs Konstanz, Katzgasse 7					
Kursnr.	**Modul**	**Termine**	**Uhrzeit**	**Dauer**	**Kursort**	**Seite**
51620	E-Publishing: Grundlagen	Sa, 24.10.15	10.00-17.00 Uhr	1	vhs Konstanz	138
51610	Photoshop CC: Grundlagen	Mo + Mi, ab 05.10.15	18.30-21.30 Uhr	6	vhs Konstanz	138
51612	Photoshop CC: Aufbaukurs	Mo + Mi, ab 02.11.15	18.30-21.30 Uhr	4	vhs Konstanz	139
51624	Illustrator CC: Grundlagen	Di + Do, ab 10.11.15	18.30-21.30 Uhr	6	vhs Konstanz	139
51628	InDesign CC: Grundlagen	Di + Do, ab 07.12.15	18.30-21.30 Uhr	6	vhs Konstanz	139
51630	InDesign CC: Aufbaukurs	Di + Do, ab 12.01.16	18.30-21.30 Uhr	6	vhs Konstanz	139
51622	Projekttage	Fr, ab 05.02.16	18.30-21.30 Uhr	4	vhs Konstanz	139
85003	Abschlusstest	Di, 22.03.16	ab 15.30 Uhr	1	vhs Konstanz	139

Webdesign und Webmanagement (IHK)						
Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus den Bereichen EDV/ Öffentlichkeitsarbeit/ Unternehmenskommunikation, die für den Aufbau und die Pflege einfacher bis mittelkomplexer Webseiten verantwortlich sind.					
Dauer	104 Unterrichtsstunden					
Kosten	1195 Euro inkl. Prüfungsgebühr					
Infotermin	Mi, 30.09.15, 19.00-20.00 Uhr, vhs Konstanz, Katzgasse 7					
Kursnr.	**Modul**	**Termine**	**Uhrzeit**	**Dauer**	**Kursort**	**Seite**
51702	Webdesign: Grundlagen	Sa, 10.10.15	10.00-17.00 Uhr	1	vhs Konstanz	139
51610	Photoshop CC: Grundlagen	Mo + Mi, ab 05.10.15	18.30-21.30 Uhr	6	vhs Konstanz	139
51708	HTML Schritt für Schritt	Sa, 24.10.15	10-17 Uhr	1	vhs Konstanz	140
51714	CascadingStyleSheets	Sa, 07.11.15	10-17 Uhr	1	vhs Konstanz	140
51706	Dreamweaver CC	Mo + Mi, ab 16.11.15	18.30-21.30 Uhr	6	vhs Konstanz	139
51720	PHP	Sa, ab 21.11.15	10.00-17.00 Uhr	2	vhs Konstanz	140
51704	Projekttage	Sa + So, 20.+21.02.16	10.00-17.00 Uhr	2	vhs Konstanz	140
85000	Abschlusstest	Mi, 16.03.16	ab 14.00 Uhr	1	vhs Konstanz	140

Zertifikatslehrgänge an der vhs Konstanz-Singen e.V.

Die Lehrgangsinhalte finden Sie unter Angabe der Kursnummer unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Datenbankprogrammierung mit Access 2010, SQL und VBA (IHK)						
Zielgruppe	Personen, die Datenbanken verändern und weiterentwickeln möchten					
Dauer	104 Unterrichtsstunden					
Kosten	1174 Euro inkl. Prüfungsgebühr (für einzelne Module ESF-Fachkursförderung beantragt)					
Infotermin	Di, 06.10.15, 18.30-19.30 Uhr, vhs Konstanz, Katzgasse 7					
Kursnr.	**Modul**	**Termine**	**Uhrzeit**	**Dauer**	**Kursort**	**Seite**
51480	Access 2010: Grundlagen	Di + Do, ab 20.10.15	18.30-21.30 Uhr	4	vhs Konstanz	137
51482	Aufbau und Anpassung	Di + Do, ab 10.11.15	18.30-21.30 Uhr	5	vhs Konstanz	137
51483	Fortgeschrittene Techniken für Entwickler	Fr, 27.11.15 Sa + So, 28.+29.11.15	17.30-20.30 Uhr 09.00-16.00 Uhr	3	vhs Konstanz	137
51484	SQL und Access	Di + Do, ab 12.01.16	18.30-21.30 Uhr	4	vhs Konstanz	137
51485	VBA-Programmierung und Automatisierung	Sa, ab 30.01.16	10.00-17.00 Uhr	3	vhs Konstanz	138
51486	Projekttage	Do, 03.12.15/18.02.16	18.30-21.30 Uhr	2	vhs Konstanz	138
85003	Abschlusstest	Di, 15.03.16	ab 15.30 Uhr	1	vhs Konstanz	138

EDV-Büro-Führerschein (Office 2010) (IHK)						
Zielgruppe	Sekretär/-innen, Assistent/-innen, Sachbearbeiter/-innen, Berufsanfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen					
Dauer	50 Unterrichtsstunden					
Kosten	520 Euro inkl. Prüfungsgebühr (ESF-Fachkursförderung beantragt)					
Kursnr.	Modul	Termine	Uhrzeit	Dauer	Kursort	Seite
50030	EDV-Büro-Führerschein	5 x Sa, ab 09.01.16 2 x So, 10.01. + 24.01.16	09.00-16.00 Uhr 09.00-12.00 Uhr	7	vhs Singen	online
50030	Abschlusstest	So, 07.02.16	10.00-11.30 Uhr	1	vhs Singen	online

Professionelles Office-Management (IHK)						
Zielgruppe	Sekretär/-innen, Assistent/-innen, Sachbearbeiter/-innen, Berufsanfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen					
Dauer	50 Unterrichtsstunden					
Kosten	520 Euro inkl. Prüfungsgebühr (ESF-Fachkursförderung beantragt)					
Kursnr.	Modul	Termine	Uhrzeit	Dauer	Kursort	Seite
50028	Professionelles Office-Management	4 x Fr, ab 08.01.16 4 x Sa, ab 09.01.16	18.00-21.00 Uhr 09.00-16.00 Uhr	8	vhs Singen	online
50028	Abschlusstest	So, 31.01.16	10.00-11.30 Uhr	1	vhs Singen	online

Fit im Ehrenamt! Fortbildungsprogramm für freiwillig Engagierte Herbst/Winter 2015/2016

Die Stadt Konstanz würdigt das bürgerschaftliche Engagement und unterstützt es mit der „Akademie für ehrenamtlich Engagierte“, die vom Beauftragen für das ehrenamtliche Engagement der Stadt Konstanz in Zusammenarbeit mit der vhs ins Leben gerufen wurde. Alle Kurse sind offen für Engagierte aus dem ganzen Landkreis. Die Kostenübernahme beschränkt sich aber auf ehrenamtlich Tätige aus Konstanz unter folgenden Voraussetzungen:

- Sie engagieren sich seit mindestens einem Jahr
- Sie engagieren sich in Konstanz

Bitte mitbringen: eine Bestätigung Ihres Vereins, zur Anmeldung.

Die Kurse der „Akademie für ehrenamtlich Engagierte“ finden Sie im Kapitel Persönliche Entwicklung & Engagement auf Seite 29.

Fortbildungen für Fachkräfte der Kindertagesbetreuung

11604 Konstanz

Zwergensprache: Mit Babys kommunizieren bevor sie sprechen können

Im Mittelpunkt steht die Unterstützung des Spracherwerbs von Kindern im Alter von bis zu drei Jahren durch die zusätzliche Verwendung von Gesten und Gebärden parallel zur gesprochenen Sprache. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz können alle Kinder intensiver in die Kommunikation einbezogen werden. Die von uns verwendeten Zeichen basieren auf der deutschen Gebärdensprache.

Juliane Buneß, Audiotherapeutin
Sa, 03.10.15, 9.30-16.00 Uhr
vhs · 60,50 €

11607 Singen

Orff- und Perkussionsinstrumente im Kindergarten

Seit mehreren Jahrzehnten werden Orff- und kleine Perkussionsinstrumente zur musikalischen Gestaltung im Kindergarten eingesetzt. Wie setzt man die Instrumente sinnvoll ein? Wie bringe ich die Kinder dazu, nicht nur Krach zu machen, sondern Klanggeschichten und Lieder gezielt und mit musikalischem Empfinden zu untermalen? Wie wähle ich die Töne aus? Was ist Pentatonik? Was ist, wenn ich keine Noten lesen kann? In vielen Liedern und Klanggeschichten üben Sie selbst praktisch, was Sie mit den Kindern sofort umsetzen können.

Bitte mitbringen: Xylophone, Metallophone, Glockenspiele

Alexandra Ziegler-Kumant, Freie Musikpäd. M. A., Spiel- und Theaterpädagogin BuT
Fr, 11.03.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 €

11611 Konstanz

Planung eines Malateliers

Möchten Sie in Ihrer Kindertageseinrichtung ein Malatelier einrichten? Suchen Sie Anregungen für experimentelle Gestaltungstechniken für Kinder? Suchen Sie Ideen, wie Jungs gerne ins Malatelier kommen? Möchten Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Ausstellung in öffentlichen Räumen organisieren? Wie können Bildungsthemen kreativ umgesetzt werden?
Werden Sie selbst kreativ und erhalten Sie Inspirationen für die pädagogische Arbeit.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Fotoapparat, Transportmöglichkeit für die entstandenen Werke, Fotos von Kunstangeboten aus der eigenen pädagogischen Arbeit, Vesper, Getränk

Marion Kobert, Fachlehrerin für Jugendkunstschule, Erzieherin
Sa, 17.10.15, 9.00-13.00 Uhr, 42,50 €

11614 Konstanz

Rein mit der Musik, raus mit der Sprache

Immer mehr Kinder leiden an Sprach- und Sprechstörungen. Die Ursachen liegen oft in der Hörverarbeitung und einer unvollständigen sensorischen Integration begründet. Durch gezielte Hörübungen kann man Kinder sensibel machen für Geräusche, Klänge und letztlich für die Sprache. Diese Übungen können in lustigen Liedchen und Spielen versteckt sein. Das Seminar liefert vielfältiges und erprobtes Material aus der Musik- und Theaterpädagogik, ist einfach zu erlernen und schnell im Kindergartenalltag umsetzbar. Die Übungen können bestehende Spracherziehungsmodelle wertvoll ergänzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und weiche Schuhe

Alexandra Ziegler-Kumant
Freie Musikpäd. M. A., Spiel- und Theaterpädagogin BuT, Fachbuchautorin
Fr, 06.11.15, 9.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 €

11622 Konstanz

Kinder und Kunst – Schöpferische Fähigkeiten fördern

Kinder betätigen sich als kleine Künstler. Wir Erwachsene sind dabei zweifach gefordert. Einerseits in dem Bedürfnis die kreativen Ergebnisse zu verstehen, andererseits die Kinder in ihrem Tun zu begleiten. So soll im Seminar eine Methode erarbeitet werden, die es ermöglicht Kinderbilder „lesen" zu lernen. Auch wird das eigene kreative Potential durch das praktische Arbeiten erweitert.

Bitte mitbringen: Malsachen (Tuschkasten, Pinsel, Zeichenblock)

Michael Rofka, Bildender Künstler
Fr, 09.10.15, 9.00-17.00 Uhr
vhs · 53,50 €

11623 Singen

Filzen mit Kindern

Sie würden gerne mit Kindern filzen? Der Umgang mit bunter Schafwolle, Wasser und Seife übt gerade auf Kinder eine große Faszination aus. Mit dem Wissen aus diesem Kurs werden Sie gerüstet sein, um selbst mit Kindern in die faszinierende Welt des Filzens einzutauchen.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleiner Eimer oder große Plastikschüssel, Schreibunterlagen, Mittagsvesper

Juliane Buneß
Sa, 23.01.16, 9.30-16.30 Uhr
vhs · 74,50 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

11626 Konstanz

Spiel-Raum für Bewegung und Körperwahrnehmung im Kindergarten nach E. Hengstenberg

Das Hengstenberg-Material (Stangen, Leitern, Bretter und Kippelhölzer) bietet eine breite Palette für eigenständige Bewegungserfahrungen. Im Seminar werden Sie die Materialien und Grundlagen der Arbeit von Elfriede Hengstenberg kennen lernen und praktisch erproben: selbstständige Bewegungsentwicklung nach Emmi Pikler / Grundlagen der Arbeit von E. Hengstenberg / Selbsterfahrung / Raumgestaltung / Impulse für die Begleitung im Bewegungsraum.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke

Marthe Hoël, Bewegungspädagogin nach Elfriede Hengstenberg
Mi+Do, 28.10.+29.10.15, 9.00-16.30 Uhr
Städtisches Kinderhaus Paradies · 164,50 €

11628 Konstanz

Entwicklungspsychologie und interkulturelle Welt des Kindes

Sozialisation und die Entwicklung des Kindes in Bezug auf verschiedene Kontexte (Familie, Kindergarten, Schule) / Fähigkeiten, die besonders wichtig für die Entwicklung positiver sozialer und schulischer Kompetenzen eines Kindes sind (Entwicklungsbedingungen und Entwicklungsfolgen von Selbstregulation) / interkulturelle Kompetenzen.

Mirjam Weis, Dipl.-Psychologin (Uni Konstanz)
Fr, 02.10.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 64,00 €

50032 Konstanz

Naturpädagogik & Naturwissen vermitteln

vhs & Naturschule Konstanz

Mit dieser Weiterbildung können Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Interessierte und andere Multiplikatoren aus der Kinder- und Jugendarbeit ihre Berufspersönlichkeit weiterentwickeln. Sie bringt Ideen, moderne Methodik und Naturdidaktik in den Kindergarten- bzw. Grundschulalltag, wie den Kindern Naturerlebnisstunden und das Staunen über Naturphänomene ermöglicht oder die Beobachtungsgabe geschult werden kann. Teile der Fortbildung werden gemäß Fortbildung zum OP anerkannt. Die Weiterbildung ist gekoppelt an zwei Naturkindergruppen des BUND. So können Sie bereits während der Weiterbildung Praxiserfahrungen mit Kindern sammeln. Unter www.naturschule-region-bodensee.de können Sie das Programm der Naturschule einsehen und Kontakt aufnehmen.

Dozenten Naturschule Region Bodensee e. V.
7 x Sa, 06.01./ 20.02./ 12.03./ 09.04./ 07.05./ 11.06./ 09.07.16, 09.30-16.30 Uhr
7 x So, 17.01./ 21.02./ 13.03./ 10.04./ 08.05./ 12.06./ 10.07.16, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 750,00 €
Infoabend: Freitag, 27.11.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Katzgasse 7

PC- und Medien-Grundlagen für Erzieher/-innen

Sie lernen, Texte (z. B. Elternbriefe) zu erstellen, Bilder von der Digitalkamera auf den PC zu übertragen und beherrschen die Grundlagen der Bildbearbeitung, können die Biografie von Kindern in Portfolios oder PowerPoint-Präsentationen, Jahrespläne und Elternbriefe einfach und zeitsparend am PC erstellen. Eigene Themen können eingebracht werden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin

50200 Konstanz
2 x Do ab 08.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

50202 Konstanz
2 x Mo ab 11.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

Ein weiterer Kurs PC- und Mediengrundlagen für Erzieher/-innen findet im Frühjahr 2016 in der vhs in Singen statt. Die Termine erfahren Sie telefonisch unter 07731 / 9581-0 oder unter www.vhs-konstanz-singen.de

11651 Konstanz

Montessori-Diplomkurs

Deutsche Montessori-Vereinigung e. V. + vhs

Ziel der Montessori-Lehrgänge ist es durch eine spezifische Ausbildung Erzieher/-innen und Lehrer/-innen auf ihre Arbeit als Montessori-Pädagogen vorzubereiten. Die Lehrgänge sind als berufsbegleitende Fortbildungsveranstaltungen anzusehen. Den Teilnehmer/-innen wird nach bestandener Prüfung das Montessori-Diplom verliehen. Es berechtigt dazu, in Verbindung mit einer staatlichen Abschlussprüfung in einer Montessori-Einrichtung, einem Montessori-Kinderhaus oder einer Montessori-Schule verantwortlich tätig zu sein. Für die Arbeit in Montessori-Einrichtungen ist der Besitz des Montessori-Diploms Voraussetzung.

Christine Wengert, Dozententeam
Oktober 2015 bis Juni 2018
Montessori-Kinderhaus · 1850,00 €
Anmeldeschluss: 11.09.15

Dozentenfortbildungen

62001 Singen

Einführung in die vhs Arbeit (nicht nur) für neue Dozierende

Erwachsenenbildung ist mehr als Wissensvermittlung. Die Veranstaltung zeigt Besonderheiten der vhs-Arbeit auf. Wir reflektieren die Rolle der Kursleitenden und erarbeiten Hinweise für erfolgreiche Unterrichtsarbeit und die Bedeutung des passenden Settings quer über alle Fachbereiche. Teilnehmende erleben verschiedene Methoden und Organisationsformen für aktives Unterrichten und lernen kurze Feedbackmethoden kennen. Organisatorische Fragen rund ums Kursgeschehen werden geklärt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Sabine Vogel
Sa, 19.09.15, 09.30-15.30 Uhr
vhs · gebührenfrei für Dozentinnen und Dozenten der vhs Konstanz-Singen e.V.

64000 Konstanz

Wie sieht gehirngerechtes (Sprachen-)Lernen aus?

Prof. Marion Grein
Sa, 21.11.15, 09.30-13.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

64200 Singen

Vorankündigung: Englisch Workshop

Für Englisch-Kursleitende an der vhs

Fr, 15.01.16, 14.00-18.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

64202 Konstanz

Ideenbörse für Sprachkursleiter/-innen

Hier haben Sie Gelegenheit, sich fachlich mit den Kolleginnen und Kollegen auszutauschen um von und mit ihnen zu lernen. Sie stellen Ideen und Methoden vor, die Sie von Fortbildungen mitgebracht haben, nehmen neue Anregungen mit und tauschen Ihre Erfahrungen aus. Wenn Sie einen Beitrag leisten wollen, melden Sie sich bitte spätestens bis 10.09.15 bei Ihrer Fachbereichsleitung. Bitte denken Sie daran, sich anzumelden, auch wenn Sie nichts vorstellen wollen.

Fr, 25.09.15, 13.45-16.00 Uhr
vhs · gebührenfrei
Anmeldeschluss: 18.09.15

Betriebsbesichtigungen

Ab Januar 2015 finden im Rahmen des Projekts ZukunftsWirtschaft, einem Pilotprojekt der Nationalen Stadtentwicklungspolitik des Bundes, gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit, monatliche Betriebsbesichtigungen in nachhaltigen Unternehmen in Konstanz und der Umgebung statt.

NATIONALE STADT ENTWICKLUNGS POLITIK

vhs + Netzwerk: Zukunft: Wirtschaft + translake

50000 Konstanz

Stadtwerke Konstanz

Fr, 18.09.15, 14.00-15.30 Uhr
Treffpunkt: Konstanz, Max-Stromeyer-Str. 21-29
gebührenfrei, Anmeldeschluss: 11.09.15

50001 Konstanz

Riegel Bioweine

Fr, 02.10.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Orsingen, Steinäcker 12
gebührenfrei, Anmeldeschluss: 25.09.15

50002 Konstanz

Mainau

Fr, 20.11.15, 14.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Insel Mainau, Eingangsbereich
gebührenfrei, Anmeldeschluss: 13.11.15

50003 Konstanz

Bodan Großhandel für Naturkost

Fr, 11.12.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Überlingen, Zum Degenhardt 26
gebührenfrei, Anmeldeschluss: 04.12.15

50004 Konstanz

Druckerei Konstanz

Fr, 12.02.16, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Konstanz, Max-Stromeyer-Str. 180
gebührenfrei, Anmeldeschluss: 05.02.16

50005 Konstanz

Randegger Ottilienquelle GmbH

Do, 24.03.16, 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Gottmadingen-Randegg, Gailinger Str. 4
gebührenfrei, Anmeldeschluss: 17.03.16

50006 Konstanz

Landmetzgerei Bernhorst Koch

Fr, 15.04.16, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Bodman, Kaiserpfalzstr. 109
gebührenfrei, Anmeldeschluss: 08.04.16

TIPP

Informationen zu international anerkannten Sprachzertifikaten finden Sie im Kapitel „Fremdsprachen“

Berufliche Entwicklung

50404 Konstanz

Kommunikationsdesign

Orientierungs-Workshop zur Vorbereitung auf Ausbildung/Studium

Interesse an einem Ausbildungs- oder Studienplatz als Mediengestalter oder im Fach Kommunikationsdesign? Der Workshop bietet einen Einblick in die tägliche Arbeit in diesem Berufsfeld und hilft bei der Entscheidungsfindung.

Cord Köhnemann
Diplom-Kommunikationsdesigner
Sa, 16.01.16, 11.00-18.00 Uhr
vhs · 67,50 €

50406 Konstanz

Kommunikationsdesign: Workshop Bewerbungsmappe

Dieser Workshop bietet Hilfestellung bei der Umsetzung der Bewerbungsmappe: Fachkunde Kommunikationsdesign / theoretische Grundlagen / mediengestalterische Arbeiten / Materialwahl, fachgerechte Umsetzung / Grundlagen der Farbenlehre / Grundlagen der Schriftlehre / Computeranwendungen / freies, analytisches Zeichnen / Umsetzung der erarbeiteten Positionen.

Cord Köhnemann
Diplom-Kommunikationsdesigner
Sa+So, 30.01.+31.01.16, 11.00-18.00 Uhr
vhs · 130,00 €

50408 Konstanz

Beruf und Berufung

Was ist meine Wunscharbeit?

Sie wollen sich beruflich neu- oder umorientieren, überlegen eine Selbstständigkeit, suchen eine Arbeit, die Sie erfüllt? Durch die intensive Beschäftigung mit Ihren Qualitäten und Wünschen kommen Sie sich selbst und Ihrer Berufung näher. In einer unterstützenden Gruppe bekommen Sie Impulse und Ideen, die viele Menschen bisheriger Kurse unterstützt haben.

Thomas Stelling, Coach, Berater, Mediator
Fr, 11.12.15, 18.00-21.30 Uhr
Sa, 12.12.15, 09.00-17.30 Uhr
vhs · 124,50 €

50410 Konstanz

Existenzgründung und Selbstständigkeit: Grundlagen

Werden Sie Ihr eigener Chef – eine verlockende Aussicht? In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie beim Schritt in die Selbstständigkeit beachten sollten. Businessplan, Finanzierung, Steuerfragen und Marketing gehören ebenso zum Kursinhalt wie die professionelle Unterstützung in der Gründungsphase. Für das richtige Timing werden Checklisten erarbeitet.

Sabine Herbst, Mediendesignerin
Sa, 17.10.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 65,50 € inkl. Lernmaterialien

50412 Konstanz

Existenzgründung Einzelcoaching

1 Termin nach Absprache à 60 Minuten

Sabine Herbst, Mediendesignerin
vhs · 75,00 €

50413 Konstanz

Einzelcoaching Business Plan/ Finanzplanung mit Excel

1 Termin nach Absprache à 120 Minuten

Miriam Feldmann, Master of Business Administration
vhs · 150,00 €

Das folgende Seminar ist ein Bildungszeitangebot. Informationen zur Bildungszeit finden Sie auf Seite 123.

50414 Konstanz

Projektmanagement Basiswissen

Mit guter Planung zum Ziel!

In vielen Unternehmensbereichen werden komplexe Aufgaben heutzutage in Projektteams bearbeitet. Wer dabei für das Projektmanagement verantwortlich ist, steht vor einigen Herausforderungen, bis das Projekt schließlich gut abgeschlossen ist. Erfahren Sie in diesem Seminar, worauf es ankommt, um Projekte erfolgreich zu steuern und zu Ende zu bringen.

Gunna Schiprowski
Mi+Do, 27.01.+28.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 169,00 €, Teilnehmende: 4-8
ESF-Fachkursförderung beantragt

Weitere Informationen finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

Seminare für die Pharmaindustrie

50320 Konstanz

Neue Entwicklungen bei Arzneimittelüberwachung und GMP

In Deutschland und der EU

Unter GMP (Good Manufacturing Practice, dt. „Gute Herstellungspraxis“) versteht man Richtlinien zur Qualitätssicherung. Die Inspektorate legen viel Wert auf das Qualitätsmanagement im GMP Umfeld. Hierüber gibt ein Arbeitsplan der GMP/GDP Inspectors Working Group der EMA Auskunft, über das wir Sie informieren möchten. Zielgruppe: Qualitätsmanager in der pharmazeutischen Industrie, Auditoren und alle, die in den Bereich Qualitätsmanagement einsteigen möchten, sowie für Quereinsteiger, die sich einen Überblick verschaffen möchten.

Serpil Balan-Cetinkaya, NB Business Navigation
Fr, 06.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 99,00 €

50322 Konstanz

Compliance in der Pharmakovigilanz

Grundlagenseminar

Das Seminar zeigt einen ersten Überblick über die verschiedenen Themenfelder und die wichtigsten Gesetze, Verordnungen und Co im Umgang mit Risiken in der Betriebsorganisation auf. Ziel des Seminars ist es, Safety- und Nichtsafety-Mitarbeitern einen Überblick über die Pharmakovigilanz in der Praxis sowohl innerhalb des Unternehmens als auch in der Zusammenarbeit mit Behörden, etc. zu geben.

Serpil Balan-Cetinkaya, NB Business Navigation
Fr, 04.12.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 99,00 €

Auditmethodik

50324 Konstanz

Auditmethodik in Deutschland

Für Personen, die neu in den Qualitätsmanagementbereich einsteigen oder eingestiegen sind, aktiv bei internen Audits eine Rolle spielen oder bereits ein Audit hinter sich haben und sich einen Überblick zum Thema „Auditmethodik“ verschaffen möchten. Der Kurs zeigt auf, wie man sich auf ein Audit vorbereiten kann und was zu beachten ist. Außerdem gibt es die Möglichkeit zur Diskussion und einem Erfahrungsaustausch.

Serpil Balan-Cetinkaya, NB Business Navigation
Fr, 29.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 99,00 €

Gutscheine

für Kurse oder Vorträge erhalten Sie in jeder vhs-Hauptstelle

Hotellerie & Gastronomie

TIPP

Servierkurs für Einsteiger

Einführung in den Servicebereich

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger, die das kleine 1 x 1 des Servierens lernen möchten. Inhalte: das Grundgedeck, Eindecken, Servietten falten sowie das Servieren von Speisen und Getränken. Der Umgang mit Besteck und Geschirr wird ganz praktisch in der Schulküche geübt. Die Kursleiterin ist erfahrene Hotelmeisterin. Sie erläutert auch die kleinen aber wichtigen Details, die der Gast wie auch der zukünftige Chef zu schätzen wissen.

Andrea Kuhnen

50400 Singen
Di, 20.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 31,00 €

50402 Singen
Mi, 27.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 31,00 €

Kommunikation & Kompetenzen

Zielgruppe für die Seminare zu deutsch-türkischen Beziehungen: Manager, Bereichs-/ Abteilungsleiter, Unternehmenspartner, Projektleiter, die direkte Kontakte zu türkischen Kunden in Deutschland oder in der Türkei haben, sowie für die Delegationen zur Vorbereitung von Besuchen in die Türkei.

50500 Konstanz

Einzelcoaching Interkulturelles Training Türkei/Deutschland

1 Termin nach Absprache à 120 Minuten

Nevin Boyraz-Özer, NB Business Navigation
vhs · 150,00 €

50502 Konstanz

Interkulturelle Kommunikation mit türkischen Geschäftspartnern

Die Verständigungsfähigkeit mit Geschäftspartnern und das Hintergrundwissen über Kultur, Tradition und Verhaltensregeln sind ein wichtiger Bestandteil für den geschäftlichen Erfolg in der Türkei. Wir helfen Ihnen dabei, in der Masse der verschiedenen Regelungen den Überblick zu bewahren, sich das Basiswissen für ein wirtschaftliches Engagement innerhalb Deutschlands, als auch mit der Türkei anzueignen. Das ist für einen nachhaltigen, erfolgreichen Eintritt in den türkischen Markt unerlässlich.

Nevin Boyraz-Özer, NB Business Navigation
Fr, 23.10.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 99,00 €

50504 Konstanz

Erfolgreiches Verhandeln mit türkischen Geschäftspartnern

Um sich auf dem türkischen Arbeitsmarkt sicher und erfolgreich zu bewegen, ist es wichtig zu wissen, wo Fettnäpfchen lauern und was es bei Auftreten, Kleidung, Begrüßung, Mitbringsel und Essgewohnheiten zu beachten gibt. Die Fähigkeit, sich optimal auf sein Gegenüber einzustellen und landestypische Besonderheiten zu berücksichtigen, schafft Sympathien.

Nevin Boyraz-Özer, NB Business Navigation
Fr, 20.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 99,00 €

50506 Konstanz

Deutsch-türkische Wirtschaftsbeziehungen

Die Türkei als Wirtschaftspartner? Häufig denkt man in Deutschland beim Thema Türkei an sonnigen Urlaub oder Migranten. Dabei gewinnt dieses Land mit seiner jungen Bevölkerung und seiner geographischen Lage immer mehr an wirtschaftlicher Bedeutung. Die deutsch-türkischen Beziehungen werden von der historischen Entwicklung beider Länder, der Wirtschaft und der Politik geprägt.

Nevin Boyraz-Özer, NB Business Navigation
Fr, 22.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 99,00 €

50508 Konstanz

Der Sympathiefaktor

Erfolgreich Kontakte pflegen

In beruflichen und auch privaten Kontakten ist ein guter Draht zum Gegenüber sehr wichtig. Im Seminar beleuchten wir gemeinsam die fünf Faktoren, mit deren Hilfe der Sympathiefaktor steigt und Beziehungen an Qualität gewinnen.

Gabriela Münch,
zert. Businesscoach & Businesstrainerin
Sa, 14.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 62,00 € inkl. Lernmaterialien

50510 Konstanz

Networking für Frauen

Eine Erfolgsstrategie für den Beruf

vhs + Kontaktstelle Frau und Beruf

Networking ist intelligentes Beziehungsmanagement, von dem alle Beteiligten profitieren können. Dabei nutzen Frauen wertvolle Kontakte oft lange nicht so effektiv wie Männer. Warum fällt Frauen das erfolgreiche Networking so schwer? Wie steige ich ins „Netzwerken" ein? Wie komme ich beruflich durch Networking weiter? Wer sind meine Kontaktpersonen? Wo finde ich Gleichgesinnte? Wie pflege ich meine Kontakte? Welche erfolgreichen Netzwerke gibt es? Wie gründe ich selbst ein Netzwerk?

Doris Burger
Sa, 14.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 75,00 €

TIPP

Bitte beachten Sie auch unser Angebot an Sprachen für den Beruf im Kapitel „Fremdsprachen"

50512 Konstanz

Kommunikation im Verkauf

Für Existenzgründer, Mitarbeiter aus dem Vertrieb und Verkäufer von Dienstleistungen.

Bei der Kommunikation im Verkauf geht es um Überzeugung – nicht um Überredung. Eine gute Gesprächsvorbereitung ist unbedingt erforderlich, denn es ist wichtig auf sein Gegenüber einzugehen und vom Nutzen des eigenen Produkts zu überzeugen. Ganz wichtig hierbei ist die eigene Einstellung zum Kunden und zum Produkt. Im Seminar werden praktische Strategien erarbeitet, die Einwände von Kunden entkräften und den eigenen Verkaufserfolg verbessern. Das Marketing in eigener Sache wird optimiert.

Doris Neva Wimmer, Dipl. Kauffrau (FH), Coach
Sa, 05.12.15, 10.00-16.15 Uhr
vhs · 65,00 €

50514 Konstanz

Lebendige Rhetorik

Frei und selbstsicher sprechen

Richtig reden, damit man positiv auf den Gesprächspartner wirkt, ist eine Kunst, die man lernen kann. Im Seminar stehen Sie als „sprechende Persönlichkeit" im Mittelpunkt. In vielen praxisnahen Übungen erfahren, wie Sie Ihre sprachlichen Stärken und persönlichen Fähigkeiten nutzen können, um den Inhalt eines Gesprächs oder einer Rede durch Ihre Ausstrahlung wirkungsvoll zu gestalten.

Dr. Bernd Rosenberger
Sa, 17.10.15, 09.30-17.30 Uhr
vhs · 73,00 €

Bei 100%-iger Teilnahme an den Kursen „Professionell vortragen und präsentieren", „Professionell Gespräche führen" sowie einem Vertiefungskurs im Frühjahr 2016 kann das Rhetorik-Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft & Sprecherziehung erworben werden.

50516 Konstanz

Professionell vortragen und präsentieren

Modul 1 des Zertifikatskurses Rhetorik und Kommunikation (DGSS)

Wir erarbeiten die Grundlagen der Rederhetorik und beantworten die Fragen, wie wir verständlich und klar strukturiert präsentieren. Im Mittelpunkt stehen die kommunikativen Kompetenzen für Reden und Präsentationen, der Umgang mit der eigenen Stimme und die nonverbale Kommunikation (Gestik, Mimik, Körpersprache). Weitere Themen sind das Vorbereiten, Halten und Visualisieren von Reden und Präsentationen sowie der Umgang mit verschiedenen Medien und Teilnehmerreaktionen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Mario Frick,
Master in Speech Communication and Rhetoric
Sa+So, 21.11.+22.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 125,00 €

50518 Konstanz

Professionell Gespräche führen

Modul 2 des Zertifikatskurses Rhetorik und Kommunikation (DGSS)

Sie wollen in Gesprächen, Diskussionen, Verhandlungen und Besprechungen überzeugender auftreten? Sie lernen, wie Kommunikation abläuft. Wir untersuchen das eigene Gesprächsverhalten, analysieren „Gesprächsstörer" und üben erfolgreiche Gesprächstechniken. Argumentationstechniken, der Umgang mit Gegenargumenten und die Strukturierung von größeren Gesprächen sind ebenfalls Bestandteil des Seminars.

Mario Frick,
Master in Speech Communication and Rhetoric
Sa+So, 16.01.+17.01.16, 9.30-17.00 Uhr
vhs · 140,50 €

Die folgenden drei Seminare sind Bildungszeitangebote. Informationen zur Bildungszeit finden Sie auf Seite 123.

50520 Konstanz

Konflikte im Beruf konstruktiv bewältigen

Konflikte sind in Unternehmen und Organisationen sowohl allgegenwärtig als auch unvermeidlich. Sie haben jedoch nicht nur negative, sondern auch positive Funktionen. Damit Konflikte zur Chance werden, ist es notwendig, deren Ursachen zu erkennen und sie konstruktiv zu regeln. Für alle Interessierten offen!

Rainer Manderla,
Verhandlungscoach, Konfliktmoderator
Do, 28.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 125,00 €, Teilnehmende: 6-10

50522 Konstanz

Schwierige Gespräche und Verhandlungen professionell führen

Im beruflichen Alltag gibt es verschiedene Gesprächs- und Verhandlungssituationen, in denen Positionen aufeinander prallen. Sie lernen, die Ziele und Interessen Ihrer Gesprächspartner zu erkennen und zu nutzen. Durch Zielklarheit auf der einen Seite und partnerorientierte Methoden auf der anderen Seite steigern Sie Ihre persönliche Verhandlungskompetenz, so dass Sie auch in schwierigen und verfahrenen Situationen Gewinner-Gewinner-Lösungen entwickeln können. Für alle Interessierten offen!

Rainer Manderla,
Verhandlungscoach, Konfliktmoderator
Fr, 29.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 125,00 €, Teilnehmende: 6-10

50523 Konstanz

Wertschätzende Kommunikation

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren? Sie möchten lernen, wie man sich aufrichtig mitteilt? Sie lernen die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen und freundlich „nein" zu sagen. Das Seminar bietet praktisches Handwerkszeug, damit der Alltag am Arbeitsplatz erfolgreich gelebt werden kann. Für alle Interessierten offen!

Jeannette Werner
Mo-Fr, 29.02.-04.03.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 350,00 €, Teilnehmende: 6-10

vhespresso ✓
– kurz, stark, garantiert
Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg
- **Durchführungsgarantie**
  Sie melden sich an und der Kurs findet statt.
- **Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen**
  Ihre Themen werden intensiv behandelt.
- **Sie wünschen einen anderen Termin?**
  Sprechen Sie uns an

vhespresso – klein, stark, gut ✓
Kurse mit Durchführungsgarantie

Kritikgespräche mit Mitarbeitern sicher führen

Zoff vermeiden, Ziele erreichen

Anlässe zu kritischen Gesprächen gibt es im beruflichen Alltag viele. Bringen Sie diese Gespräche nicht einfach „hinter sich", sondern lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Emotionen umgehen, respektvoll kommunizieren und verbindliche Vereinbarungen treffen. Für Angestellte und Selbstständige mit Führungsaufgaben.

Gunna Schiprowski

50524 Konstanz
Mi, 28.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 105,00 €, Teilnehmende: 1-3

50525 Stockach
Do, 21.01.16, 18.00-21.00 Uhr
Goldäckerschule · 105,00 €, Teilnehmende: 1-3

vhespresso – klein, stark, gut ✓
Kurse mit Durchführungsgarantie

Besprechungen effizient durchführen

Besprechungen gehören zu den größten Zeitfressern im beruflichen Alltag. Endlose Meetings, unmotivierte Teilnehmende, ergebnislose Debatten... Das muss nicht so sein. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Sitzungen souverän und effizient leiten, was Sie aktiv beitragen können und wie Sie Ergebnisse erreichen und auch umsetzen. Ungewöhnliche Ideen bringen neuen Schwung, Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und Streitsituationen, Tipps zu Agenda, Protokoll und Aktionsplan.

Gunna Schiprowski

50526 Konstanz
Do, 26.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 105,00 €, Teilnehmende: 1-3

50527 Stockach
Do, 29.10.15, 18.00-21.00 Uhr
Goldäckerschule · 105,00 €, Teilnehmende: 1-3

vhespresso – klein, stark, gut ✓
Kurse mit Durchführungsgarantie

50528 Konstanz

Geschäftsbriefe

Modern und kundenorientiert formulieren

Für Angestellte und Selbstständige mit Bürotätigkeit, die kurze und prägnante Geschäftsbriefe verfassen, Interesse wecken und in Erinnerung bleiben möchten. Es werden Fragen zur Korrespondenz besprochen, Muster entworfen und Ideen ausprobiert. Inhalt: Verständlich schreiben / positiv auffallen in der Flut der Geschäftspost / zielgruppengerecht, griffig formulieren / Phrasen, Formulierungen / allgemeine DIN-Regeln. Die Dozentin hat langjährige Erfahrung in Marketing und Verkauf.

Bitte mitbringen: Auf Wunsch Geschäftsbriefe aus Ihrem beruflichen Alltag

Gunna Schiprowski
Do, 19.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 105,00 €, Teilnehmende: 1-3

vhespresso – klein, stark, gut ✓
Kurse mit Durchführungsgarantie

50529 Konstanz

Keine Angst vor Telefoninterviews

Sicher und kompetent am Telefon

Der telefonische Erstkontakt mit potenziellen Arbeitgebern ist ein wichtiger Baustein des Bewerbungsprozesses. Dass man beim Telefonieren einiges falsch machen kann, ist vielen Menschen überhaupt nicht bewusst. In diesem Workshop möchte ich Ihnen zeigen, worauf Sie vor und während des Telefonates mit Personalverantwortlichen achten sollten.

Bitte mitbringen: eine oder mehrere ausgedruckte Anzeigen, die für Sie interessant sind bzw. auf die Sie sich vorbereiten möchten

Gunna Schiprowski
Do, 14.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 105,00 €, Teilnehmende: 1-3

TIPP
Weitere VHeSpresso-Kurse finden Sie im Kapitel „Fremdsprachen"!

Buchführung & Wirtschaft

50602 Konstanz

Buchführung endlich verstehen!

Für Existenzgründer, Berufstätige, Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium. Einführung in das betriebliche Rechnungswesen / Unterschied Aufzeichnungspflicht/doppelte Buchführung / Aufgaben der Buchführung, Vorschriften / Inventur, Inventar, Bilanz / Buchen von Geschäftsvorfällen auf Bestands-/Erfolgskonten / einfache/zusammengesetzte Buchungssätze / Umsatzsteuer / Abschreibungen / Finanz- und Steuerbereich / Zahlungsverkehr.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Peter Spengler, Bilanzbuchhalter
2 x Sa ab 17.10.15, 08.30-17.00 Uhr
vhs · 152,50 € inkl. Lernmaterialien

Die Kurse Finanzbuchführung 1, 2 und mit Lexware sind Teil des Lehrgangs „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" und können mit der bundeseinheitlichen kostenpflichtigen Zertifikatsprüfung Xpert Business (XB) abgeschlossen werden.

Infotermin am Fr, 25.09.15, 18.00-19.00 Uhr vhs Singen, Theodor-Hanloser-Str. 19

50604 Singen

Finanzbuchführung 1

Das Seminar führt systematisch und sehr praxisbezogen in das Sachgebiet der doppelten Buchführung ein. Das Wissen wird so vermittelt, dass es schnell in der alltäglichen Buchführungspraxis eingesetzt werden kann.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Finanzbuchführung 1, Ausgabe 2015, Edumedia, ISBN 978-386718-500-4

Dr. Wolfgang Dümmler
4 x Sa ab 10.10.15, 09.00-16.00 Uhr
3 x So, ab 11.10.15, 09.00-15.30 Uhr
vhs · 325,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

50606 Singen

Finanzbuchführung 2

Besonderheiten bei Produktionsbetrieben / Jahresabschluss / sachliche und zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen / Umsatzsteuer / erhaltene und gezahlte Anzahlungen / Bewertung von Anlage- und Umlaufvermögen, Verbindlichkeiten / Rückstellungen.

Voraussetzungen: Finanzbuchführung 1

Bitte mitbringen: Finanzbuchführung 2, Ausgabe 2015, Edumedia, ISBN 978-386718-501-1

Dr. Wolfgang Dümmler
4 x Sa ab 14.11.15, 09.00-16.00 Uhr
4 x So, ab 15.11.15, 09.00-15.30 Uhr
vhs · 390,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

50607 Konstanz

Finanzbuchführung mit Lexware

Die Kenntnisse aus dem Grundlagenkurs Finanzbuchführung werden an einem praktischen Fallbeispiel in LEXWARE umgesetzt: Firmen und Konten einrichten / Nebenbuchhaltung einrichten / Belege kontieren, einbuchen, Konten abstimmen / Eingangs- und Ausgangsrechnungen, Kassenbelege / Belege kontieren und erfassen / Umsatzsteuervoranmeldung.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Grundlagen der Buchführung (Fibu 1)

Bitte mitbringen: Finanzbuchführung mit Lexware, Ausgabe 2015, Edumedia, ISBN 978-386718-502-8

Dr. Wolfgang Dümmler
5 x So ab 10.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 260,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

50608 Konstanz

Unternehmensorganisation und Unternehmensführung

Für Schüler/-innen, Unternehmer/-innen, Existenzgründer/-innen und Arbeitnehmer/-innen, die über eine selbstständige Existenz nachdenken oder sich besser in den Betrieb einbringen wollen. Unternehmensformen / Zielfindungsprozesse und Leitbilder im Unternehmen / Standortfaktoren / Mitarbeiterführung und Motivation / Handelsrecht und Kaufmannseigenschaft / Betriebliche Vollmachten / Aufbau- und Ablauforganisation / Unternehmensführung / Managementmethoden.

Miriam Feldmann
Master of Business Administration
Fr+Sa, 23.10.+24.10.15, 14.30-17.30 Uhr
vhs · 62,50 €

50610 Konstanz

Marketing und Vertrieb

Dieser Kurs bietet eine kompakte Orientierung für alle, die nicht nur der Werbung in den Medien ausgesetzt sein wollen, sondern verstehen möchten, welche unternehmerischen Prozesse hinter der Fassade der bunten Werbespots ablaufen. Sie überblicken Modelle und Verfahren modernen Marketings, können Ihre eigenen Optionen abschätzen und gestalten.

Miriam Feldmann
Master of Business Administration
Fr+Sa, 27.11.+28.11.15, 14.30-17.30 Uhr
vhs · 62,50 €

50612 Konstanz

Rechnungswesen und Kostenrechnung

Finanzbuchführung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens / Einnahmen-Überschussrechnung / Jahresabschluss / Umsatzsteuer und das Finanzamt / Aufgaben der Kosten- und Leistungsrechnung / Kostenrechnungssysteme / die Vollkosten- und Teilkostenrechnung / Einführung in das Controlling.

Miriam Feldmann
Master of Business Administration
Fr+Sa, 22.01.+23.01.16, 14.30-17.30 Uhr
vhs · 62,50 €

Social Media Marketing

50800 Konstanz

Facebook Praxisworkshop Einsteigerkurs für Unternehmen

Für Unternehmer, Marketing- und PR-Mitarbeiter, Freiberufler und Vereine: eine Facebook-Präsenz bietet auch kleinen und mittelständischen Unternehmen neue Möglichkeiten, sich ihrer Zielgruppe optimal zu präsentieren. Sie erfahren, wie Sie Facebook für Ihren unternehmerischen Erfolg nutzen können. Beachten Sie bitte: Zum Anlegen eines Facebook Kontos wird eine E-Mail-Adresse benötigt, die Sie während des Kurses abrufen können, deswegen bitte Handy mitbringen.

Elke Schellinger, Social Media Trainerin
Sa, 05.12.15, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 84,00 €

TIPP

50802 Konstanz

Ihr Mix aus Facebook-Marketing und E-Mail-Marketing

Erfolgsstrategie für Ihr Unternehmen

Für Selbstständige, Marketingverantwortliche, Freiberufler: Sie haben eine Facebook-Unternehmensseite, die erhofften Ergebnisse bleiben aber aus? Erfahren Sie, wie Sie das riesige Potential von Facebook gezielt für Ihren Geschäftserfolg nutzen können. Diese Erfolgsstrategie basiert auf der Kombination von Facebook-Marketing mit E-Mail-Marketing. Sie lernen die Zusammenhänge der beiden Online-Kanäle und wichtige Werkzeuge kennen. So können Sie mit geringem Budget Ihre Zielgruppe optimal erreichen und neue Kunden gewinnen.

Voraussetzungen: Grundwissen Facebook

Elke Schellinger, Social Media Trainerin
Sa, 09.01.16, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 84,00 €

vhs@home: Online-Seminare

Im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig. Sie teilen Ihre Lernphasen selber ein (4-5 Stunden/Woche) und Sie werden durch eine erfahrene und zertifizierte Trainerin intensiv betreut.

Voraussetzungen:

- eigener Internet-Anschluss
- eigene E-Mail-Adresse
- Grundkenntnisse in der Textverarbeitung
- Kenntnisse in der Bedienung des Internet-Browser
- mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich automatisch damit einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihre Mailadresse an die Trainerin übermitteln

Seminarablauf:
2 - 3 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Bedienungsanleitung der Lernplattform Moodle per Mail zugeschickt. Bereits vor Seminarbeginn können Sie sich einen Überblick über den Online-Kursraum verschaffen. Jeden Montag erhalten Sie Informationsmaterial über das Programm (Texte/Videosequenzen) sowie Aufgaben, die Sie innerhalb der jeweiligen Woche erledigen sollten. Ihre Trainerin überprüft die Aufgaben und gibt Ihnen Feedback. Innerhalb der Kursdauer können Sie Aufgaben nachreichen. Durch ein Online-Forum, in dem Sie jederzeit Fragen stellen können, ist eine zeitnahe Klärung Ihrer Anliegen gewährleistet.

Voraussetzung: jeweiliges Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein.

Doris Opitz, zertifizierte Moodle-Trainerin

50902

Office 2007/2010 kompakt

05.10.-13.12.15
Ihr eigener PC · 472,00 €

50904

Writer Grundlagen

Die kostenlose Alternative zu Word

11.01.-31.01.16
Ihr eigener PC · 145,00 €

50906

Calc Grundlagen

Die kostenlose Alternative zu Excel

11.01.-07.02.16
Ihr eigener PC · 189,00 €

Die detaillierten Inhalte der Online-Seminare finden Sie unter der Angabe der Kursnummer unter www.vhs-konstanz-singen.de

50908

Word 2007/2010

Weiterführende Techniken Teil 1

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

26.10.-15.11.15
Ihr eigener PC · 145,00 €

50910
Word 2007/2010
Weiterführende Techniken Teil 2
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse
30.11.-13.12.2015
Ihr eigener PC · 94,00 €

50912
Word-Spezial – Serienbriefe
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse
26.10.-01.11.15
Ihr eigener PC · 48,00 €

50914
Excel Grundlagen
23.11.-20.12.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50916
Word-Spezial – Serienbriefe
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse
11.01.-17.01.16
Ihr eigener PC · 48,00 €

Während der Kursdauer ist die Nutzung der Lernplattform zeitlich unabhängig

50918
Excel Weiterführende Techniken 1
Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse
18.01.-31.01.16
Ihr eigener PC · 94,00 €

50920
Excel Weiterführende Techniken 2
Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse
15.02.-28.02.16
Ihr eigener PC · 94,00 €

50922
Professionell Präsentieren mit PowerPoint 2007/2010
05.10.-31.10.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50924
Photoshop Elements 11.0/12.0
Grundlagen
26.10.-22.11.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50926
Photoshop Elements 11.0/12.0
Aufbaukurs
Voraussetzungen: Photoshop Elements-Grundkenntnisse
11.01.-24.01.16
Ihr eigener PC · 94,00 €

Bitte beachten Sie: das jeweilige Programm muss auf Ihrem Rechner installiert sein

InDesign CS5/6
Grundlagen

50928
12.10.-08.11.2015
Ihr eigener PC · 189,00 €

50930
11.01.-07.02.2016
Ihr eigener PC · 189,00 €

Joomla 2.5
Einführung in die Webseitenerstellung

50932
12.10.-08.11.15
Ihr eigener PC · 189,00 €

50934
11.01.-07.02.16
Ihr eigener PC · 189,00 €

50936
Gimp – Einführung
12.10.-01.11.15
Ihr eigener PC · 145,00 €

50938
Gimp – Aufbaukurs
Voraussetzungen: Gimp-Grundkenntnisse
07.12.-20.12.15
Ihr eigener PC · 94,00 €

Computersicherheit

51000 Konstanz
Computer-Sicherheit – warum?
„Computer-Schutz ist für mich unnötig", „Das ist viel zu kompliziert", „Zuviel Aufwand, das lohnt sich nicht". Stimmt das? Stichworte wie In-der-Cloud, Phishing, Firewalls, Cookies, Bundes-Trojaner, Hacker, Cracker, Viren, Würmer, Malware usw. geistern immer wieder durch die Presse. Was bedeutet das? Online-Banking macht fast jeder – wie sicher ist dabei mein Geld? Was kann, was sollte man unternehmen, um sicher im Internet zu sein?

Stefan Scherer
Fr, 15.01.16, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 29,00 €

TIPP

51002 Konstanz
Daten in der Cloud
Nutzen und Risiken
Sie wollen Ihre Urlaubsbilder einfach mit Freunden oder Verwandten austauschen? Sie möchten Ihre Arbeit mit Kollegen teilen? Sie sind unterwegs und brauchen Ihre eigenen Dokumente? All dies sind mögliche Anwendungsbeispiele für einen Cloud-Service (Datenspeicher). Welche Anbieter gibt es am Markt? Wie hoch sind die Kosten? Wie sicher ist so ein Cloud-Service? Wir zeigen Ihnen in diesem Kurs den Einstieg in die neue Welt der Speicherdienste.

Stefan Scherer
Do, 22.10.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 42,00 €

Smartphone, iPhone & Tablet

Bitte bringen Sie zu allen Smartphone- und Tablet-Kursen unbedingt Ihr eigenes Gerät mit!

Einzelcoaching Smartphone/ Tablet
Es wird auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden.

1 Termin nach Absprache à 60 Minuten

51003 Konstanz/Singen/Stockach
vhs · 65,00 €

51004 Konstanz/Singen/Stockach
vhs · 65,00 €

TIPP

51006 Konstanz
Apps für den Alltag
Im Google Play Store bietet das Unternehmen für das Betriebssystem Android mehr als 1 Million von Apps an. Wie finde ich nun sinnvolle Apps? Der Kurs gibt einen allerersten Einblick in 10 vom Dozenten als sehr hilfreich bewertete Apps. Bringen Sie Ihr mobiles Gerät mit und erfahren Sie mehr über diese Themen: Wo und wie suche ich nach Apps? Was muss ich beim Download beachten? Welche Apps unterstützen den Alltag in Sachen Sicherheit, Kommunikation, Navigation, Sprachen und anderes?

Bitte mitbringen: Smartphone, Email-Adresse und Google-ID inkl. Passwort

Stefan Scherer
Mi, 18.11.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51008 Konstanz
iPhone für Einsteiger
Grundlagen und Bedienung
Für Personen mit iPhone, die keine oder nur geringe Kenntnisse in der Bedienung haben oder unsicher bei der Einrichtung sind: Einstellungen / grundsätzliches Einrichten und die Nutzung der E-Mail-Funktion (kein iCloud/Exchange) / Handhabung der Kamera / Bezahlmöglichkeiten für Apps und iTunes / Apps herunterladen, installieren, löschen, verschieben / Einrichtung von App-Gruppen / Nützliche Apps und deren Funktion / Tipps zur Sicherheit.

Bitte mitbringen: iPhone, Zugangsdaten zum iTunes-Konto und E-Mail-Account

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa, 23.01.16, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51009 Konstanz
Microsoft Windows Phone für Einsteiger
Grundlagen und Bedienung
Beschreibung siehe Kurs „Smartphone für Einsteiger".

Bitte mitbringen: Windows Phone, E-Mail-Adresse und Zugangsdaten

Stefan Scherer
Mi, 09.12.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 42,00 €

Smartphone für Einsteiger

Grundlagen und Bedienung

Smartphones verfügen heute über umfangreiche Funktionen und Möglichkeiten wie Telefonie, SMS/MMS, Internet, E-Mail, Kontakte, Kalender, Kamera, Musikspieler usw. Sie lernen die Grundbedienung von Android kennen, einfache Anpassungen des Systems selbst vorzunehmen sowie Apps aus dem Internet herunter zu laden und zu installieren. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Datenschutz und Datensicherheit.

Bitte mitbringen: Smartphone, E-Mail-Adresse und Google-ID inkl. Passwort

51010 Konstanz
Stefan Scherer
Sa, 10.10.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51011 Konstanz
Stefan Scherer
Sa, 09.01.16, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51012 Stockach
Alexander Beck
Do, 12.11.15, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51013 Stockach
Alexander Beck
Sa, 16.01.16, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €

Smartphone für Fortgeschrittene

Sie sind schon mit den Grundfunktionen Ihres Smartphones vertraut und wollen weiter in die Tiefen der Kommunikation, der Vernetzung und der Apps einsteigen? In diesem Kurs werden wir. lernen, wie man das Gerät noch besser an persönliche Bedürfnisse anpasst, wie man Apps und Ihre Daten in der Cloud sichert und wie man weitere praktische Apps findet und bedient. Außerdem ist genügend Zeit für individuelle Fragestellungen und Problemlösungen.

Bitte mitbringen: Smartphone, E-Mail-Adresse und Google-ID inkl. Passwort

Stefan Scherer

51014 Konstanz
Sa, 21.11.15, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51015 Konstanz
Sa, 23.01.16, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €

Bitte bringen Sie zu allen Smartphone- und Tablet-Kursen unbedingt Ihr eigenes Gerät mit!

Tablet-PC für Einsteiger

Nur mit eigenem Gerät

Moderne Tablets verfügen heute über umfangreiche Funktionen und Möglichkeiten wie Internet, E-Mail, Kontakte, Kalender, Kamera, Musikspieler usw. Sie lernen die Grundbedienung von Android Tablets kennen, einfache Anpassungen des Systems selbst vorzunehmen sowie Apps aus dem Internet herunter zu laden und zu installieren. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Datenschutz und Datensicherheit.

Bitte mitbringen: Tablet, E-Mail-Adresse und Google-ID inkl. Passwort

51016 Konstanz
Stefan Scherer
Sa, 21.11.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51017 Konstanz
Stefan Scherer
Sa, 16.01.16, 10.00-13.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51018 Stockach
Alexander Beck
Sa, 24.10.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51019 Stockach
Alexander Beck
Di, 19.01.16, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51020 Konstanz

Tablet-PC für Fortgeschrittene

Nur mit eigenem Gerät

Beschreibung siehe Kurs „Smartphone für Fortgeschrittene“.

Bitte mitbringen: Tablet (Android oder iOS), E-Mail-Adresse, Google-ID bzw. Apple-ID inkl. Passwort

Stefan Scherer
Fr, 29.01.16, 16.00-19.00 Uhr
vhs · 42,00 €

51022 Konstanz

Smartphone/Tablet für Umsteiger

Von Google zu Apple und umgekehrt

Sie haben bisher ein Android Smartphone/Tablet genutzt und möchten in die Apple-Welt umsteigen? Wie bekommt man Zugangsdaten, Emails und Daten aus Kalender und Adressbuch auf das neue Gerät? Für welche Apps braucht man vielleicht Alternativen? Was gibt es bei der Bedienung zu beachten? Anhand von praktischen Beispielen wird ein Umzug live vorgeführt, so dass man anschließend selbst das neue iPhone oder iPad in Betrieb nehmen kann. Der Umzug von iOS nach Android wird ebenfalls behandelt, setzt aber eine gewisse Routine im Umgang mit Android voraus.

Bitte mitbringen: Tablet (Android oder iOS), Email-Adresse, Google-ID bzw. Apple-ID inkl. Passwort

Stefan Scherer
Mi, 20.01.16, 18.00-21.00 Uhr
vhs · 42,00 €

EDV-Kursberatung

EDV-Kursberatung

Sie wollen den Umgang mit dem PC lernen, Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen oder erneuern, aber wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt? Unsere Dozentin hilft Ihnen, den richtigen Kurs zu finden. Keine Anmeldung erforderlich!

51100 Konstanz
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mi, 23.09.15, 12.00-13.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

51101 Singen
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Mo, 21.09.15, 16.00-17.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

EDV-Einzelcoaching

Es wird auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden. Auf Wunsch können weitere Termine vereinbart werden.

1 Termin nach Absprache à 60 Minuten

vhs · 65,00 €

51102 Konstanz/Singen
Einzelcoaching Word

51104 Konstanz/Singen
Einzelcoaching Excel

51106 Konstanz/Singen
Einzelcoaching PowerPoint

51108 Konstanz
Einzelcoaching Access

51110 Konstanz/Singen
Einzelcoaching Outlook

51112 Konstanz/Singen
Einzelcoaching Windows

Computerschreiben

Computerschreiben leicht und schnell

Am Computer schreiben zu können, blind im 10-Finger-System, wird heute überall erwartet. Schon nach wenigen Stunden können Sie schreiben ohne hinzuschauen. Mit Hilfe von Bildern, Farbzuordnungen und Geschichten werden die richtigen Fingerbewegungen sozusagen programmiert und Sie beherrschen die Tastatur sicher und gründlich. Zu Hause oder im Beruf erhöhen Sie nach und nach die Schreibgeschwindigkeit.

51200 Konstanz
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x Mo+1 x Mi, ab 28.09.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 96,50 € inkl. Lernmaterialien

51202 Konstanz
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Mo-Mi, 30.11.-02.12.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 96,50 € inkl. Lernmaterialien

51204 Singen
Doris Dummel
2 x Di+2 x Do, ab 24.11.15, 18.30-21.00 Uhr
vhs · 106,00 € inkl. Lernmaterialien

TIPP
Bitte beachten Sie auch unsere Computerschreibkurse für Schüler/-innen im Kapitel „Junge vhs“

Betriebssysteme

51300 Konstanz
Apple Macintosh – Einführung in Mac OSX
Für Mac-Einsteiger und -Umsteiger

Der Kurs führt in das absturzsichere Mac OSX-System (Unix-Basis) ein. Der EDV-Raum verfügt über Rechner mit System 10.6.4 (Snow Leopard): Grundbedienung / Dateiorganisation / interner Aufbau des Betriebssystems / individuelle Einstellungen / Anschluss ans Netzwerk / Druckersteuerung / Anschluss von Peripherie / Standardsoftware.

Voraussetzungen: keine Vorkenntnisse erforderlich, eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Bernd Pellot
3 x Mo ab 12.10.15, 18.00-20.15 Uhr
Zeppelin-Gewerbeschule, Raum D105 · 88,00 €
Teilnehmende: 5-7

51302 Konstanz
Windows 10
Nur mit eigenem Gerät

PCs, Tablets, Smartphones – ein Betriebssystem / Neue Benutzeroberfläche: neues (altes) Startmenü, Systemleiste (Charm) / Organisation des Startbildschirms, Verwaltung von Apps / Dateiexplorer und Suchfunktion / Speichern in der Cloud.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop/Tablet mit Windows 10

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Sa, 23.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

Gutscheine

Verschenken Sie doch mal einen Kurs!

Geschenkgutscheine erhalten Sie in allen vhs Hauptstelle.

PC-Grundlagen

TIPP
Weitere Computer-Grundlagenkurse finden Sie im Kapitel „Senioren-vhs“

51304 Konstanz
PC-Grundlagen für Deutschlernende
Dieser praktische Kurs gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Computer. Auf leicht verständliche Weise lernen Sie den Umgang mit dem installierten Betriebssystem, der Ordnerstruktur und der Dateiverwaltung kennen.

Voraussetzungen: Keine PC-Vorkenntnisse erforderlich, Deutschkenntnisse mind. Niveau A2.

Johann Schmidt
4 x Do ab 08.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 59,00 €

51306 Konstanz
Internet und E-Mail Grundlagen für Deutschlernende
Aufsuchen von Internetseiten / „Browser“ und Suchmaschinen / Informationsbeschaffung für den Alltag und für die Arbeit / E-Mailkonto anlegen und E-Mails schreiben / Dateien herunterladen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Deutschkenntnisse mindestens Niveau A2

Johann Schmidt
4 x Mi ab 25.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 59,00 €

51308 Konstanz
Word-Grundlagen für Deutschlernende
Texte erstellen und bearbeiten / markieren, kopieren und verschieben / Zeichen und Absätze formatieren / Aufzählungen / Grafiken und einfache Tabellen einfügen.

Voraussetzungen: PC-Grundlagen, Deutschkenntnisse mindestens Niveau A2

Johann Schmidt
4 x Mo ab 11.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 59,00 €

51310 Stokach
PC-Grundlagen kompakt
Nur mit eigenem Gerät

Dieser praktische Kurs gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Laptop. Auf leicht verständliche Weise lernen Sie den Umgang mit dem installierten Betriebssystem, der Ordnerstruktur und der Dateiverwaltung kennen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop/Tablet-PC mit Windows-Betriebssystem

Ursula Brugger
Fr, 20.11.15, 17.00-20.00 Uhr
Sa, 21.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 117,50 €, Teilnehmende: 5-7

Erste Schritte am PC
Dieser Kurs bietet noch unerfahrenen Computer-Benutzer/-innen grundlegende Kenntnisse im Umgang dem PC. Der Computer und seine Funktionsweise: die wichtigsten Begriffe / das Betriebssystem Windows: erster Einstieg in die Dateiverwaltung / Maus- und Tastaturbedienung / praktischer Einblick in die Textverarbeitung mit Word / Erste Schritte ins Internet. Verwendet wird Windows 7 und Office 2010! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin

51312 Konstanz
Mo-Do, 28.09.-01.10.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

51314 Konstanz
2 x Mo+2 x Do, ab 09.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

Zweite Schritte am PC
Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Computer und wollen nun bestimmte Aufgaben lösen, zum Beispiel: Briefe, Aushänge oder Broschüren erstellen / Bilder präsentieren / Tabellen anlegen und Berechnungen durchführen / Ordnung schaffen in Ordnern und Dateien / im Internet nach Reiseangeboten suchen.

Voraussetzungen: Mausbedienung, grundlegende Kenntnisse in der Programmbedienung (entsprechend Erste Schritte am Computer)

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin

51316 Konstanz
2 x Di+2 x Do, ab 13.10.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

51318 Konstanz
2 x Mo+2 x Do, ab 23.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

MS-Office im Paket

TIPP
Informationen zu international anerkannten Sprachzertifikaten finden Sie im Kapitel „Fremdsprachen“

51400 Konstanz
Office 2013
Nur mit eigenem Gerät

Wenn Sie von einer der älteren Versionen auf Microsoft Office 2013 umsteigen, werden Sie viele gewohnte Funktionen vermissen bzw. nicht wiederfinden. Es gibt viel Neues, etwa das Menüband und die Backstage-Ansicht. Der Kurs soll helfen, sich mit der neuen Oberfläche vertraut zu machen sowie Neuerungen und Änderungen kennenzulernen. Hauptthema sind Word und Excel, aber auch PowerPoint und Outlook können behandelt werden.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop/Tablet mit Office 2013

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Sa ab 14.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

51402 Konstanz

MS-Office 2010 im Paket

Windows 8.1, Word, Excel, PowerPoint, Outlook

Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
3 x Sa+3 x So, ab 16.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 345,50 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51404 Singen

MS-Office 2010 Teil 1

Word, PowerPoint, Windows Explorer

Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Fr, ab 13.11.15, 18.30-21.30 Uhr
2 x Sa, ab 14.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 173,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51406 Singen

MS-Office 2010 Teil 2

Excel – Outlook

Excel: Aufbau, Gestaltung von Tabellen / Arbeiten mit Formeln und einfachen statistischen Funktionen / absolute, relative Bezüge / logische Funktionen / einfache Diagramme / Mustervorlagen / Druckausgabe.
Outlook: Terminkalenderfunktion / Termin-, Aufgabenverwaltung / Mail-Erstellung, -Verwaltung.

Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
2 x Fr, ab 27.11.15, 18.30-21.30 Uhr
2 x Sa, ab 28.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 173,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

Windows, Word und Excel 2010 fürs Büro

Praktische EDV-Kenntnisse sind eine Grundqualifikation in vielen Berufen. Sie erlernen die Grundfunktionen von Word und Excel, Dateiablage in Windows, Tricks für einen schnellen Zugriff auf Programme und Dateien oder die Erstellung von Vorlagen und Bausteinen.

Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin

51408 Konstanz
4 x Mo+3 x Mi, ab 05.10.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 201,50 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51410 Konstanz
7 x Di ab 10.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 201,50 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51412 Konstanz

Word, Excel, PowerPoint 2010 fürs Büro für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Erfahrung im Einsatz von Word, Excel und PowerPoint und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen. Die Teilnehmenden können eigene Themenwünsche einbringen. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
4 x Mo+3 x Mi, ab 11.01.16, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 201,50 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51414 Konstanz

Serienbriefe, Outlook, PowerPoint 2010

Word: Serienbriefe mit verschiedenen Datenquellen / Einsatz einfacher Regeln
Outlook: Kalenderfunktionen / Verwalten von Aufgaben und Kontakten / E-Mails senden und empfangen
PowerPoint: Erstellen und Präsentieren von Text- und Grafikfolien.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Mo+1 x Mi, ab 09.11.15, 08.45-11.45 Uhr
vhs · 117,50 €, Teilnehmende: 5-7

Word

Die folgenden beiden Seminare sind Bildungszeitangebote. Informationen zur Bildungszeit finden Sie auf S. 123.

51420 Konstanz

Serienbriefe mit Word 2010

Sie lernen, Ihre Büroaufgaben durch die Automatisierung von Word zu vereinfachen: Serienbriefe mit verschiedenen Datenquellen / Einsatz einfacher Regeln / Etiketten- und Umschlagdruck / Arbeiten mit Feldfunktionen.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Do, 21.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

51422 Konstanz

Word 2010 Basis

Sie erlernen die Basistechniken der Textverarbeitung mit Microsoft Word 2010 für Ihren Berufsalltag: Erstellen und Korrigieren von Textdokumenten / Markieren, Kopieren und Verschieben / Formatieren von Zeichen und Absätzen / Aufzählungen / Einfügen von Grafiken und einfachen Tabellen.

Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
2 x Di ab 12.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

51424 Singen

Word für Angsthasen (Word 2010)

Steigen Sie entspannt in Word ein – schreiben, formatieren, gestalten leicht gemacht. Sie lernen spielerisch, einfache Texte zu schreiben, Tabellen zu erstellen und machen erste Schritte in der Textgestaltung.

Voraussetzungen: geringe PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick

Christine Pickert, Dipl. Volkswirtin
Mo+Do, 07.12.+10.12.15, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 58,50 €, Teilnehmende: 5-7

51426 Stockach

Word 2010/2013 kompakt: Alles Wichtige für die Berufspraxis

Nur mit eigenem Gerät

Optimale Einrichtung von Microsoft Word / Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung / Bilder und Objekte sicher einfügen und optimal platzieren / Vorlagen anlegen / richtiges Arbeiten mit der Kopf- und Fußzeile / Briefe, Tabellen und andere Dokumente erstellen / PDFs erstellen und bearbeiten.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop/Tablet-PC mit Word 2010/2013

Ursula Brugger
Fr, 27.11.15, 17.00-20.00 Uhr
Sa, 28.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 118,00 €, Teilnehmende: 5-7

51428 Konstanz

Word 2010 kompakt fürs Büro

Word-Oberfläche und -Optionen individuell einrichten / Formatvorlagen, Nummerierung, Aufzählung, Tabulatoren, Tabellen / Briefvorlagen, Serienbriefe, Formulare, Dokumentenvorlagen erstellen / Bilder einbinden / Tipps zum zeitsparenden Arbeiten. Je nach Kenntnisstand können auch individuelle Wünsche behandelt werden.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
2 x Mo+1 x Mi, ab 16.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 117,50 €, Teilnehmende: 5-7

51430 Singen

Word 2010 Basis

In diesem Kurs erlernen Sie die Basistechniken der Textverarbeitung mit Microsoft Word 2010: Erstellen, Korrigieren von Textdokumenten / Markieren, Kopieren, Verschieben / Formatieren von Zeichen und Absätzen / Aufzählungen / Einfügen von Grafiken und einfachen Tabellen.

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mi ab 30.09.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 115,00 €

TIPP

Fachkursförderung? Bildungszeit?
Informationen dazu finden Sie auf Seite 123.

51432 Singen

Word 2010 Mittelstufe

Arbeiten mit Tabellen und Tabulatoren / Textbausteine erstellen, verwenden / Serienbriefe.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mi ab 11.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

51434 Singen

Word 2010 effektiv

Inhalte (je nach Vorkenntnissen): Zeichen- und Absatzformatierung / Arbeiten mit Einzügen, Rahmen, Absatzabständen / Silbentrennung, Rechtschreibprüfung, Thesaurus / Aufzählung und Nummerierung / Datum und Symbole einfügen / Zwischenablage nutzen / effizientes Arbeiten mit Tastaturkurzschlüsseln / Texteingabe, AutoKorrektur und AutoFormat / Autotext, Textbausteine / Seite einrichten / Kopf-/ Fußzeilen / Seitennummerierung / komplexere Dokumentvorlagen erstellen / Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mo ab 11.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

Excel

51440 Singen

Excel für Angsthasen

Basiswissen Excel 2010

Excel leicht gemacht – Steigen Sie entspannt in die Welt der Tabellen ein. Sie lernen spielerisch formatieren, gestalten, rechnen und einfache Formeln anzuwenden, so dass Sie in Beruf und Privatleben selbständig Ihre ersten Schritte mit Excel wagen können.

Voraussetzungen: geringe PC-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick

Christine Pickert, Dipl. Volkswirtin
3 x Do ab 14.01.16, 19.00-21.15 Uhr
vhs · 88,00 €, Teilnehmende: 5-7

51444 Konstanz

Excel 2010 Basis kompakt

Aufbau und Gestaltung von Tabellen / Verschieben und Kopieren / Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen / Ausdruckgestaltung / Seite einrichten, Seitenansicht, Druckoptionen / Erstellung einfacher Diagramme.

Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse, Word-Kenntnisse vorteilhaft

Helmut Mittelbach
Mi-Fr, 23.09.-25.09.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 91,50 €

51446 Stockach

Excel 2010/2013 kompakt: Grundlagen für die Büropraxis

Nur mit eigenem Gerät

Excel-Oberfläche schnell und sicher einrichten / Arbeiten mit Formeln, Funktionen, Bezügen / Tabellen schnell und ansprechend formatieren / mit mehreren Tabellenblättern arbeiten / Excel-Dateien korrekt ausdrucken / Diagramme schnell erstellen und überarbeiten / Datenaustausch mit SVerweis und Wenn-Funktion / Excel-Dateien schützen und arbeiten im Team.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop/Tablet-PC mit Excel 2010/2013

Ursula Brugger
Fr, 04.12.15, 17.00-20.00 Uhr
Sa, 05.12.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 118,00 €, Teilnehmende: 5-7

51448 Konstanz

Excel 2010 kompakt fürs Büro

Für Anwender, die Excel bereits verwenden, aber effizienter nutzen möchten: Wichtiges bei Zelleingaben, Ausfüllfunktion, Benutzerdefinierte Formatierung / Benutzerdefinierte Listen / Rechnen mit Funktionen / Relativer und absoluter Bezug / Namen vergeben und in Formeln einsetzen / Bezüge auf andere Tabellenblätter / Zellen und Tabellen schützen / Tabellen sortieren, filtern / Seite zum Druck einrichten / Kopf- und Fußzeilen / Wiederholungszeilen / besondere Druckmöglichkeiten / Druckbereiche / Tastaturkurzschlüssel / Drag & Drop.

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
3 x Fr ab 13.11.15, 16.00-19.00 Uhr
vhs · 117,50 €, Teilnehmende: 5-7

51450 Singen

Excel 2010 Basis

Beschreibung siehe Kurs Nr. 51444 „Excel 2010 Basis kompakt".

Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse, Word-Kenntnisse vorteilhaft

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mo ab 28.09.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 115,00 €

51452 Singen

Excel 2010 Mittelstufe

Absolute Zellbezüge / Bezüge auf andere Tabellenblätter und Mappen / Tabellenblätter gruppieren / Daten konsolidieren / fortgeschrittene Funktionen wie WENN und VERWEIS.

Voraussetzungen: Windows-/Word-/Excel-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mo ab 09.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

51454 Singen

Excel 2010 effektiv

Für Teilnehmende, die Excel bereits verwenden (einfache Formeln, Summen- und Mittelwertfunktionen, einfache Formatierungen, usw.), aber das Programm effizienter nutzen möchten. Anhand von praxisnahen Beispielen erwerben Sie Fertigkeiten, die Ihnen das Arbeiten mit Excel in Zukunft enorm erleichtert. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Voraussetzungen: Windows-/Word-/Excel-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
4 x Mi ab 13.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

51455 Konstanz

Excel 2010 Professionell kompakt

Für Fortgeschrittene

Nutzen Sie Excel in seiner vollen Vielfalt. Verschachteln Sie mehrere Funktionen, um zu optimalen Ergebnissen zu kommen. Mit fortgeschrittenen Funktionen und Techniken sparen Sie Zeit und bereiten Ihre Daten auch für komplexere Auswertungen und Aufgabenstellungen auf.

Voraussetzungen: gute Excel-Kenntnisse, Windows-Grundkenntnisse

Helmut Mittelbach
Mi-Fr, 25.11.-27.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 123,00 €, Teilnehmende: 5-7

51456 Konstanz

Excel 2010: Komplexe Formeln und Funktionen

Für Personen, die vor der Aufgabe stehen, komplexe Tabellenlösungen aufzubauen: Relative, absolute, gemischte, externe Bezüge / Funktionsassistent / Rechnen mit Datum und Uhrzeit, Datumsfunktionen / Entscheidungen mit Wenn- und Verweisfunktion / Textfunktionen. Alle Übungsaufgaben orientieren sich an praktischen Problemstellungen, die im Büroalltag vorkommen.

Voraussetzungen: sichere Excel-Grundkenntnisse

Helmut Mittelbach
Sa, 28.11.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 €

51457 Konstanz

Excel 2010: PIVOT-Techniken

Für Personen, die Excel als Werkzeug zur differenzierenden Darstellung, Analyse und Auswertung unterschiedlicher Daten benötigen: Aufbereitung, Analyse großer Datenbestände / verwandte Funktionen wie Auto- und Spezialfilter / Teilergebnisse und Datenbankfunktionen / Funktionen der PIVOT-Technik und -Tabelle. Es besteht die Möglichkeit, Lösungen anhand eigener Daten bzw. Problemstellungen zu erarbeiten.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Excel

Helmut Mittelbach
Sa, 09.01.16, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 €

51458 Konstanz

Excel 2010: Makros schreiben

Für Personen, die bislang noch kein Makro geschrieben haben und neugierig auf erste Erfahrungen und Arbeitserleichterungen durch die Anwendung des VBA-Modus (VisualBasic for Applications) sind. Sie ermöglichen es, wiederholende Arbeitsprozesse, Formatierungen oder Grundeinstellungen zu vereinfachen und zu automatisieren. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Excel

Helmut Mittelbach
Sa, 16.01.16, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 103,00 €

51459 Konstanz

Excel: Visual Basic for Applications Teil 1

Mit Visual Basic for Applications (VBA) werden Sie in die Lage versetzt, echte Anwendungen für Office-Programme zu erstellen: Grundlagen der Sprache VBA: Entwicklungsumgebung / Excel-Objektmodell / Variablen (Typen, Geltungsbereich, Lebensdauer) / Sub- und Function-Prozeduren / Parameterübergabe (ByRef, ByVal).

Helmut Mittelbach
2 x Mo+2 x Mi, ab 25.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 162,00 €, Teilnehmende: 5-7

PowerPoint

51460 Konstanz

PowerPoint 2010 kompakt fürs Büro

Erstellen einer Präsentation mit Folienlayouts / Folien sortieren, kopieren, löschen / mit dem Master arbeiten / Objekte erzeugen, Grafiken einbinden / Foliendesign / Übergangs- und Animationseffekte / Bildschirmpräsentation einrichten / Druckmöglichkeiten.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Johanna Bauer
2 x Fr ab 16.10.15, 16.00-19.00 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

51462 Singen

PowerPoint 2010 kompakt

Grundlagen der Programmbedienung / Objekte verschieben und kopieren / Textfelder, Grafiken, Diagramme, Autoformen, Wordart / Hintergründe formatieren / fertige Vorlagen.

Voraussetzungen: Word-/Windows-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Sa, 17.10.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

TIPP

Fachkursförderung?
Informationen dazu finden Sie auf Seite 123.

Outlook

Outlook 2010 kompakt fürs Büro

E-Mails und Termine verwalten

E-Mail: Nachrichten mit Anhang versehen / Anlagen öffnen, speichern / Nachricht als Umfrage erstellen / Unterordner / Feldauswahl anpassen / Signatur / Abwesenheits-Assistent / Regeln verwenden.
Kontakte: Globales Adressbuch / Kontakte verwalten, erstellen, speichern, ändern, löschen.
Kalender: Termine / Erinnerungsfunktion / Terminserien / Besprechungen planen / Einladungen versenden, beantworten / Aufgaben verwalten.

Voraussetzungen: PC-/Windows-Grundkenntnisse

51472 Konstanz
Johanna Bauer
2 x Di ab 06.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

51470 Singen
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Sa, 24.10.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

TIPP

51474 Konstanz

Outlook 2010 – Tipps und Tricks für Fortgeschrittene

Aus der Praxis für die Praxis

Regelassistent / Suchordner, Wiedervorlage / QuickSteps / E-Mail-Textbausteine / Visitenkarte gestalten / Umfragen / Im- und exportieren / Serienmails mit persönlicher Anrede / Datenaustausch mit iCalendar-/vCard-Dateien / alternative Datumsangaben / Aufgaben gruppieren / Kontakte kategorisieren. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Outlook

Karoline Stürmer, TCi TeleCoachInternational®
Mi, 11.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 39,00 €, Teilnehmende: 5-7

Datenbanken

IHK

IHK-Lehrgang Datenbank-Programmierung mit Access, SQL und VBA
Beschreibung siehe Seite 125.

Infotermin: Di, 06.10.15, 18.30-19.30 Uhr, vhs Konstanz, Katzgasse 7

51480 Konstanz

Access 2010: Grundlagen für Anwender

IHK-Lehrgangsmodul Datenbanken

Durch anschauliche Beispiele, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Profitipps beherrschen Sie nach dem Kurs die wesentlichen Funktionen von Access: Funktionsweise einer Datenbankanwendung / grundlegende Features / Erstellen und Bearbeiten von Datenbankobjekten / Daten effektiv auswerten und ansprechend anzeigen.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows

Bitte mitbringen: Access 2010 Grundlagen für Anwender, Herdt-Verlag, ISBN: 978-3-86249-066-0

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x Di+2 x Do, ab 20.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 115,00 €

51482 Konstanz

Access 2010: Aufbau und Anpassung von Datenbanken

IHK-Lehrgangsmodul Datenbanken

Sie lernen, Datenbanken anzupassen bzw. aufzubauen und aufgrund ihrer Struktur zu verstehen sowie gespeicherte Daten effektiv zu nutzen.

Voraussetzungen: Access-Grundlagenkurs/ gleichwertige Kenntnisse

Bitte mitbringen: Access 2010 Grundlagen für Datenbankentwickler, Herdt-Verlag, Artikelnummer: VK07844

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
3 x Di+2 x Do, ab 10.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 196,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51483 Konstanz

Access 2010: Fortgeschrittene Techniken für Entwickler

IHK-Lehrgangsmodul Datenbanken

Sie erfahren, wie eine Datenbank für den Nutzer optimal eingerichtet und bedienerfreundlich gestaltet sein sollte. Verknüpfungen von komplexen Datenbankoperationen / erweiterte Abfrage mit Funktionen / Daten analysieren / fortgeschrittene Formulare und Berichte erstellen und gestalten / Diagramme / Makros / Kommunikation mit anderen Anwendungen.

Voraussetzungen: Grundlagen- und Aufbaukurs/ längere Erfahrung mit Datenbanken

Bitte mitbringen: Access 2010 Fortgeschrittene Techniken für Datenbankentwickler, Herdt-Verlag, Artikelnummer: VK11958

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Fr, 27.11.15, 17.30-20.30 Uhr
Sa+So, 28.11.+29.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 225,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51484 Konstanz

SQL: Anwendung auf Access 2010

IHK-Lehrgangsmodul Datenbanken

SQL hat sich zur wichtigsten Standardsprache für Datenbankprogrammierungen entwickelt und wird heute von fast jedem relationalen Datenbanksystem unterstützt. Sie erstellen und manipulieren komplexe Abfragen und Anwendungen mit SQL. An Beispielen formulieren Sie komplexe Abfragen, die Ihnen helfen, die gewünschten Daten zu erhalten.

Voraussetzungen: Access-Grundlagen- und Aufbaukurs/Kurse Anpassung von Datenbanken und Fortgeschrittene Techniken.

Bitte mitbringen: Das Einsteiger Seminar SQL, Dieter Staas ISBN 978-3-8266-7467-9

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x Di+2 x Do, ab 12.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 180,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51485 Konstanz

Access 2010: VBA-Programmierung und Automatisierung

IHK-Lehrgangsmodul Datenbanken

Mit Visual Basic for Applications gestalten Sie Formular-Funktionalitäten (Selektions-Verfahren, anspruchsvolle Benutzerführung): Programmierlogik / Einführung in die Abfragesprache SQL / Vorgänge automatisieren / Fehlerbehandlungen / Jet-Engine, das Connections- und Recordset-Objekt / Datensätze automatisiert selektieren, anfügen, löschen / Daten programmiergesteuert verändern / Datensätzen per Code sichern.

Voraussetzungen: Access-Grundlagen, Fortgeschrittene Techniken

Dieter Sckell
3 x Sa ab 30.01.16, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 270,00 €
ESF-Fachkursförderung beantragt

51486 Konstanz

Datenbankprogrammierung: Projektarbeit

IHK-Lehrgangsmodul Datenbanken

Zwei halbe Projekt"tage" unterstützen die Erstellung des eigenen Projekts und dienen der Vorbereitung auf den Abschlusstest.

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
2 x Do, 03.12.15+18.02.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 88,00 €

IHK-Abschlusstest:
Termin: Di, 15.03.16, ab 15.30 Uhr
vhs Konstanz · 100,00 €

GPS

TIPP

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik „Freizeit & Outdoorsport!"

51500 Konstanz

Open MTB map: Einführung

Routenplanung fürs Mountainbiken mit Open Source Karten

Herkömmliche Kartensoftware ist zum Mountainbiken oder Wandern oft wenig geeignet. Eine Alternative bietet OpenMTBMap. Die kostenfreien Karten werden wöchentlich aktualisiert und sind voll nützlicher Details. Wir erarbeiten die Grundlagen für die Tourenplanung und -umsetzung mit OpenMTBMap. Zum Anzeigen der Karten nutzen wir Garmin Basecamp.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Computer, Internet und eigenem GPS-Gerät

Bitte mitbringen: eigenes GPS-Gerät (z.B. Garmin Edge800), passendes Verbindungskabel

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
So, 25.10.15, 09.30-15.30 Uhr
vhs · 54,00 €

Foto- und Bildbearbeitung

51600 Singen

Fotobuch erstellen

Egal, ob Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen möchten: Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen mit der CeWe-Software gestalten können. Nach der Mittagspause können eigene Bilder bearbeitet werden.

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Sa, 31.10.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 57,50 €

51602 Singen

Wie kommen die Bilder in den PC?

Sie haben jede Menge Fotos mit Ihrer Digitalkamera gemacht und die Speicherkarte ist nun randvoll? Wie können Sie diese Fotos auf Ihren PC laden, anschauen und geordnet speichern? In diesem Kurs lernen Sie das gekonnte Zusammenspiel von Kamera und Computer.

Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
Fr, 30.10.15, 16.00-19.00 Uhr
vhs · 39,00 €, Teilnehmende: 5-7

TIPP

Bitte beachten Sie auch unsere Fotokurse im Kapitel „Kunst & Kreativität"

51604 Konstanz

Bildbearbeitung für Digitalfotografen

Alle Bildbearbeitungsprogramme haben ähnliche oder gleiche Werkzeuge zur Korrektur von Fotos. Im Kurs erfolgt die Bearbeitung in Photoshop. Um diese Werkzeuge auf das eigene Programm zu übertragen, ist es sinnvoll den Laptop mit dem eigenen installierten Programm in den Kurs mitzubringen, der Teilnehmende kann am eigenen Gerät die besprochenen Tools miteinander vergleichen und anwenden. Die detaillierten Inhalte finden Sie unter www.vhs-konstanz-singen.de.

Bitte mitbringen: eigene Kamera/ Laptop, falls vorhanden

Bernd Pellot
6 x Mo ab 09.11.15, 18.00-20.15 Uhr
Zeppelin-Gewerbeschule, Eingang Steinstr., Geb. D, R. 105 (s. „Kontakt" auf www.zgk-konstanz.de) · 129,50 €

Electronic Publishing

51606 Konstanz

Einzelcoaching Photoshop

1 Termin nach Absprache à 60 Minuten

Sabine Herbst, Mediendesignerin
vhs · 79,00 €

51608 Konstanz

Photoshop CC am Vormittag

Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Diese Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop bietet die Grundlagen zu folgenden Themen: Programmoberfläche / Bildretusche / Freistellen von Objekten und Bildteilen / einfache Bildmontagen / Beseitigung von Bildfehlern / Arbeiten mit Filtern und Effekten / Bildebenen / Bildformate / Auflösung. Übungen zu den Themen werden gemeinsam Schritt für Schritt bearbeitet.

Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse.

Eine CD mit Bildmaterial und Übungen kann optional erworben werden.

Sabine Herbst, Mediendesignerin
5 x Di ab 12.01.16, 10.00-12.15 Uhr
Kein Termin am 09.02.16
vhs · 157,50 €

IHK-Lehrgang
Electronic Publishing
Beschreibung siehe Seite 124.

Infotermin: Fr, 25.09.15, 18.00-19.00 Uhr, vhs Konstanz

51620 Konstanz

Electronic Publishing: Grundlagen

IHK-Lehrgangsmodul E-Publishing

Häufig wird die Erstellung von Druckerzeugnissen in Eigenregie durchgeführt. Sie erhalten einen Einblick in die Welt des E-Publishing und erfahren, worauf Sie als (semi-) professioneller Gestalter achten und welche Gestaltungsgrundsätze Sie kennen sollten. Neben der Vorstellung von Druckerzeugnissen (Flyer, Plakate, Dokumentationen) lernen Sie die notwendigen Programme und Werkzeuge kennen.

Sabine Herbst, Mediendesignerin
Sa, 24.10.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 87,00 € inkl. Lernmaterialien

51610 Konstanz

Photoshop CC: Einführung

IHK-Lehrgangsmodul E-Publishing/ Webdesign

Der Klassiker im Bereich der digitalen Bild- und Fotobearbeitung! Das Programm ist vor allem bei Bild- und Farbmanipulation extrem leistungsstark. Auch für private Zwecke erzielen Sie verblüffende Effekte.

Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse

Eine CD mit Bildmaterial und Übungen kann optional erworben werden.

Bitte mitbringen: Photoshop CC Grundlagen, Herdt-Verlag

Sabine Herbst, Mediendesignerin
3 x Mo+3 x Mi, ab 05.10.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €

51612 Konstanz

Photoshop CC: Aufbaukurs

IHK-Lehrgangsmodul E-Publishing

Photoshop ist sehr leistungsfähig – aber auch sehr komplex. Der Kurs hilft Ihnen, die vielfältigen Bearbeitungsmöglichkeiten von Photoshop auch für schwierige Aufgabenstellungen noch effektiver einzusetzen.

Voraussetzungen: Grundkurs Photoshop, PC-/Mac-Grundkenntnisse

Eine CD mit Bildmaterial und Übungen kann optional erworben werden.

Sabine Herbst, Mediendesignerin
2 x Mo+2 x Mi, ab 02.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 168,00 €

51624 Konstanz

Adobe Illustrator CC: Grundlagen

IHK-Lehrgangsmodul E-Publishing

Grundlagen der Grafikerstellung / Linien-, Grafikelemente / Pinsel-,. Stiftformen / Farbe, Füllmuster, Clipart-Grafik / Transformationswerkzeuge / sinnvoller Einsatz von Ebenen / Integration oder Vektorisierung von Fotos / Display-, Editierfunktionen / Schriftbehandlung/-verfremdung / erweiterte Funktionen wie 3D/Diagramme / Ausgabe als PDF oder Austauschgrafikformat / praktische Übungen.

Voraussetzungen: PC- oder Macintosh-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di+3 x Do, ab 10.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €

51626 Konstanz

Adobe Illustrator CC: Aufbaukurs

Anspruchsvolle Vektorgrafiken erstellen

Anlage von Zeichenflächen / individuelle Linien- und Grafikelemente / individuelle Pinsel- und Stiftformen / Muster und Clip-Art selber erstellen / Verfremdungstechniken / Bildmanipulation von platzierten Fotos / perspektivische Konstruktionen / 3D-Funktion einsetzen / individuelle Diagrammdesigns erstellen / produktionsspezifisches Anlegen von Vektordaten / Ausgabe als PDF oder Austauschgrafikformat / Umsetzung von eigenen Ideen / Tipps und Tricks.

Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa+So, 05.12.+06.12.15, 09.00-17.00 Uhr
vhs · 196,00 €

51628 Konstanz

InDesign CC: Grundlagen

IHK-Lehrgangsmodul E-Publishing

Dokument anlegen, Voreinstellungen / Werkzeuge, Menübefehle / Palettenfunktionen / Seiten eröffnen, anlegen, verschieben, kopieren / Platzieren von Bild- und Textobjekten / Bildausschnitte bestimmen und skalieren / Eingabe und Formatierung von Texten / typografische Einstellungsmöglichkeiten / Farben anlegen und anwenden / Tabellen erstellen / Ausgabe als druckoptimierte PDF-Datei.

Voraussetzungen: PC-/Mac-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di+3 x Do, ab 01.12.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €

51630 Konstanz

InDesign CC: Aufbaukurs

IHK-Lehrgangsmodul E-Publishing

Satzspiegel/Grundraster einrichten / Absatz-, Zeichen-, Objektformate anlegen / Rahmenoptionen anwenden / Musterseiten und Bibliotheken anlegen / Druckbogenanordnung / Vektorgrafik-Funktionen / Beschneidungspfade und Umfließen-Funktion / Ebenen sinnvoll anlegen und verwalten / typografische Regeln anwenden / druckfähige Farben anlegen und verwalten / Druckfarbenmanager / Preflight Qualitätskontrolle / PDF-Export.

Voraussetzungen: InDesign-Grundkenntnisse

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
3 x Di+3 x Do, ab 12.01.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €

51622 Konstanz

Electronic Publishing: Projekttage

IHK-Lehrgangsmodul E-Publishing

Projektbetreuung und Vorbereitung auf den IHK-Abschlusstest.

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
4 x Fr ab 05.02.16, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 168,00 €

IHK-Abschlusstest:
Di, 22.03.16, 15.30-18.00 Uhr
vhs Konstanz · 100,00 €

51632 Konstanz

Adobe MUSE Einsteiger-Workshop

Sie möchten eine ansprechende Website erstellen, haben aber keine Lust, sich mit HTML-Code, CSS, Javascript und ähnlichen „Hürden" zu befassen? Dann dürfte Adobe MUSE die richtige Wahl für Sie sein, um schnell zu einem sichtbaren Erfolg zu kommen.

Im Kurs werden die Grundlagen zur Bedienung vermittelt und anhand eines Beispiels eine kleine (Muster-)Website erstellt. Wenn genügend Zeit bleibt, kann auch gerne an einem eigenen Projekt gearbeitet werden.

Voraussetzung: InDesign-Kenntnisse vorteilhaft, sind aber nicht Bedingung.

Bitte mitbringen: evtl. Digitalfotos für eigenes Projekt / Zugangsdaten (FTP), falls das Ergebnis testweise auf eigenem Webspace platziert werden soll.

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Sa+So, 30.01.+31.01.16, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 168,00 €

51634 Konstanz

CC-Workshop Creative Cloud kompakt

Programmübergreifendes Arbeiten mit InDesign/Illustrator/Photoshop

An den drei ersten Kurstagen lernen Sie die Grundfunktionen und Anwendungsmöglichkeiten dieser drei gängigen Gestaltungsprogramme kennen. Ein Projekttag rundet den Kompakteinstieg in die Creative Cloud-Komponenten ab: Sie arbeiten an einem eigenen kleinen Projekt und erstellen eine druckfertige Vorlage, z. B. für Flyer, Briefpapier, Visitenkarten oder Plakate.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC-/Mac-Betriebssystem

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
D/Do/Fr, 03.11./05.11./06.11.15, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 07.11.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 210,00 €

Das folgende Seminar ist ein Bildungszeitangebot. Informationen zur Bildungszeit finden Sie auf Seite 123.

51640 Konstanz

CC-Workshop: Creative Cloud kompakt

Beschreibung siehe oben.

Matthias Hennig, Dipl.-Designer
Di-Do, 09.02.-11.02.16, 09.30-16.30 Uhr
vhs · 252,00 €

Webdesign

51700

Einzelcoaching Webdesign

1 Termin nach Absprache à 60 Minuten

Sabine Herbst, Mediendesignerin
vhs · 79,00 €

IHK-Lehrgang Webdesign und Webmanagement
Beschreibung siehe Seite 124.

Infotermin: Mi, 30.09.15, 19.00-20.00 Uhr
vhs Konstanz

51702 Konstanz

Webdesign: Grundlagen

IHK-Lehrgangsmodul Webdesign

Sie erwerben das Grundlagenwissen für die Planung und Realisierung Ihres Webauftritts. Es geht um Fragen wie: Wo bekomme ich meine Wunschadresse? Wer nutzt wie das Internet? Welcher Web-Editor eignet sich für meine Anforderungen? Wie wird meine Website gefunden? Wie erziele ich Usability für meine Website? Bitte beachten Sie: Es wird keine eigene Webseite erstellt.

Sabine Herbst, Mediendesignerin
Sa, 10.10.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 87,00 € inkl. Lernmaterialien

51706 Konstanz

Dreamweaver CC: Einführung

IHK-Lehrgangsmodul Webdesign

Der Web-Editor ist ein Werkzeug zum Erstellen von plattform- und browserübergreifenden Internetseiten. Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in die Arbeits-/ Funktionsweise des Programms: Dokument und Layout anlegen / Tabellen erstellen / Bilder einfügen und anzeigen im Browser / Text und Links einfügen, formatieren.

Voraussetzungen: gute Windows-Kenntnisse, Umgang mit Bildbearbeitungs-/ Grafikprogrammen von Vorteil.

Bitte mitbringen: Dreamweaver CC Grundlagen, Herdt-Verlag

Sabine Herbst, Mediendesignerin
3 x Mo+3 x Mi, ab 16.11.15, 18.30-21.30 Uhr
vhs · 252,00 €

TIPP

Die folgenden vier Kurse decken den Themenkomplex „Programmieren im Internet/Homepage mit Datenbankanbindung“ ab.

51708 Konstanz

HTML Schritt für Schritt

IHK-Lehrgangsmodul Webdesign

Sie erhalten eine Einführung in die Webseiten-Programmiersprache und erstellen einfache Web-Seiten mit Hilfe eines Texteditors. Durch die praxisnahe Anwendung erhalten Sie einen fundierten Einblick in Internettechnologien und lernen HTML lesen, anwenden und verstehen.

Voraussetzungen: Internet, Windows

Dieter Sckell
Sa, 24.10.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

51710 Konstanz

CSS: CascadingStyleSheets

IHK-Lehrgangsmodul Webdesign

In HTML fehlen Befehle, um präzise Layout-Vorgaben zu machen. So werden z. B. Schriftgröße und Zeilenhöhe von jedem Browser anders interpretiert. Diese Lücke schließt CSS. So ist es möglich, Ihre Webseite pixelgenau zu gestalten.

Voraussetzungen: HTML-Kenntnisse

Bitte mitbringen: Homepages mit HTML und CSS, KnowWare-Verlag, Heft 168

Dieter Sckell
Sa, 07.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

51712 Konstanz

PHP: dynamische Webseiten und Webanwendungen erstellen

IHK-Lehrgangsmodul Webdesign

PHP ist erforderlich für die Erstellung von Web-Seiten, die auf Eingaben von Anwendern reagieren. Damit können Sie dynamische Anwendungen wie Gästebücher, Kontaktformulare, Suchfunktionen, Weblogs und Content-Management-Systeme erstellen. Sie lernen die grundlegenden Sprachelemente von PHP an kleineren Beispielen kennen.

Voraussetzungen: gute HTML-/CSS-Kenntnisse

Bitte mitbringen: PHP 5 leicht und verständlich, KnowWare-Verlag, Heft 10

Dieter Sckell
2 x Sa ab 21.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 168,00 €

IHK-Abschlusstest:
Mittwoch, 16.03.16, 14.00-18.00 Uhr
vhs Konstanz · 100,00 €

51704 Konstanz

Webdesign: Projekt-Tage

IHK-Lehrgangsmodul Webdesign

Projektbetreuung und Vorbereitung auf den IHK-Abschlusstest.

Bitte mitbringen: Projektplanung und -titel; Ansätze zum eigenen Website-Projekt

Sabine Herbst, Mediendesignerin
Sa+So, 20.02.+21.02.16, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 168,00 €

51714 Konstanz

MySQL

Schlank, sicher, schnell und extrem leistungsfähig wird MySQL von den meisten Providern eingesetzt. MySQL ist wie PHP im Installationspaket XAMPP enthalten. Da MySQL keine wirkliche Anwender-Oberfläche bietet, sind HTML, CSS und PHP die idealen Partner, um Datenbank-Kern und Anwender-Oberfläche gerade im Internet zusammenzubringen.

Voraussetzungen: HTML-Kenntnisse

Dieter Sckell
2 x Sa ab 12.12.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 168,00 €

51716 Konstanz

HTML-Grundlagen

HTML ist die Standardsprache zur Beschreibung von Webseiten. Sie lernen, wie ein einfaches HTML-Dokument aufgebaut ist. Dann werden wir Webseiten mit Bildern, Überschriften, Links, Tabellen, Formularen erstellen.

Johannes Fahrner
Sa, 26.09.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

51718 Konstanz

HTML Aufbaukurs

Der Kurs gibt einen tieferen Einblick in die Möglichkeiten von HTML5. Wir behandeln, wie Webseiten mit einer feineren inhaltlichen Struktur ausgestattet und damit auch für Maschinen) „verständlich“ gemacht werden.

Voraussetzungen: HTML-Grundkenntnisse

Johannes Fahrner
Sa, 17.10.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

51720 Konstanz

Webdesign mit CSS: Grundlagen

Während HTML zur inhaltlichen Strukturierung von Webseiten dient, wird die Gestaltung (Farben, Größen, Anordnung, usw.) mit CSS umgesetzt. Wie werden CSS-Anweisungen richtig aufgeschrieben, was sind die wichtigsten Anweisungen, wie kann man sich über neue CSS-Funktionen informieren? CSS bietet vielseitige Möglichkeiten und wird ständig erweitert.

Keine HTML-Kenntnisse vorausgesetzt.

Johannes Fahrner
Sa, 05.12.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

51722 Konstanz

Webdesign mit CSS: Aufbaukurs

Wir lernen speziellere CSS-Techniken kennen. Dabei werden wir auch auf einige Formatierungsprobleme stoßen und entsprechende Lösungswege behandeln. Wir können uns außerdem mit den sogenannten Media Queries beschäftigen, die es erlauben, ein Layout für Websites zu entwerfen, das sich automatisch an das vom Benutzer verwendete Gerät anpasst.

Voraussetzungen: HTML- und CSS-Grundkenntnisse

Johannes Fahrner
Sa, 12.12.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

51724 Konstanz

Webprogrammierung mit JavaScript: Grundlagen

Mit HTML und CSS können statische Webseiten erstellt werden. Möchte man mit Benutzern interagieren können, wird eine Programmiersprache benötigt. JavaScript ist eine der Standardsprachen für die Webprogrammierung. Im Kurs werden wir zunächst ganz einfache Programme schreiben. Dann werden wir uns auch speziellere Anwendungen ansehen wie die Überprüfung von Formulareingaben oder die Veränderung des Seitendesigns.

Voraussetzungen: HTML-Grundkenntnisse

Johannes Fahrner
Sa, 07.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

51726 Konstanz

JavaScript Aufbaukurs

Der Kurs dient dazu, die Möglichkeiten von JavaScript auszuschöpfen. Wir lernen praktische Programmiertechniken wie die Objektorientierte Programmierung kennen und kommen auf die sogenannten Prototypen in JavaScript zu sprechen. Anwenden werden wir diese theoretischen Kenntnisse dann auf das Erstellen dynamischer Webseiten. Auch das Document Object Model lernen wir genauer kennen.

Voraussetzungen: HTML- und JavaScript-Grundkenntnisse

Johannes Fahrner
Sa, 14.11.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 84,00 €

Schulabschlüsse

Abendhauptschule der vhs Konstanz-Singen e.V.

Vorbereitungskurs zum Erwerb des Hauptschulabschlusses
Ein Hauptschulabschluss verbessert die Chancen auf einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz in hohem Maße. Wir bereiten die Teilnehmenden unseres Vorbereitungskurses auf die staatliche Schulfremdenprüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses vor. Diese Prüfung findet einmal im Jahr (in der Regel im Mai/Juni) statt und wird vom staatlichen Schulamt in Kooperation mit einer Schule im Landkreis durchgeführt.
Voraussetzungen:
Beendigung der gesetzlichen Schulpflicht, Mindestalter 16 Jahre
Beginn und Dauer des nächsten Kurses:
Oktober 2015 – Mai 2016, kein Unterricht in den Schulferien
Informationsabend:
(Teilnahme ist verpflichtend)
Montag, 19.10.15, 18.00 Uhr;
Singen, vhs
Unterrichtszeiten und Ort:
vier Wochentage, 18.00 – 21.15 Uhr*
Singen, Robert-Gerwig-Schule und vhs
Kosten:
35,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)*
200,00 € Lehrgangsgebühr*
Information:
Sekretariate der vhs-Hauptstellen in Singen, Konstanz und Stockach
Anmeldung:
Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen; Anmeldeformulare erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs
Kontakt: singen@vhs-konstanz-singen.de

Abendrealschule der vhs Konstanz-Singen e.V.

Leitung: Frank Raddatz
Der Realschulabschluss ist als mittlerer Bildungsabschluss Voraussetzung für viele anspruchsvolle Berufe in Wirtschaft und Verwaltung. Er eröffnet Perspektiven – eine weitere schulische Ausbildung, eine Berufsausbildung, Aufstiegsmöglichkeiten für Berufstätige.
In einem 2-jährigen Lehrgang bereiten sich die Teilnehmenden in einem Teilzeitkurs mit in der Regel 20 Stunden Unterricht pro Woche auf die Teilnahme an der Abschlussprüfung vor. Der Unterricht an der Abendrealschule ist als berufsbegleitender Lehrgang konzipiert.
Die Abendrealschule der vhs Konstanz-Singen e.V. ist eine staatlich anerkannte Ersatzschule.
Voraussetzungen:
Mindestalter: 17 Jahre bei Schulbeginn; Beendigung der gesetzlichen Schulpflicht; Hauptschulabschluss (oder gleichwertig) mit Englisch (nicht ersetzbar!); Berufstätigkeit
Beginn des nächsten Lehrgangs:
Dienstag, 15.09.15
Informationsabend:
(Teilnahme ist verpflichtend):
Montag, 14.09.2015, 18.00 Uhr
Unterrichtszeiten und Ort:
Montag – Donnerstag, 17.30 – 21.45 Uhr
Konstanz, Theodor-Heuss-Realschule
Kosten:
50,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)*
280,00 € Eigenanteil pro Schuljahr
Lehrbücher werden gegen eine Kaution i.H. von 180,00 € leihweise zur Verfügung gestellt.*
Information:
Sekretariate der vhs-Hauptstellen in Singen, Konstanz und Stockach
Anmeldung:
Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen. Anmeldeformulare und unser ausführliches Informationsblatt erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs. Über das Vorliegen der Anmeldevoraussetzungen und die Aufnahme entscheidet die Schulleitung.
Kontakt: konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Berufliches Abendgymnasium der vhs Konstanz-Singen e.V.

Berufliches Abendgymnasium der vhs Konstanz-Singen e.V.
Wer sich beruflich entscheidend weiterentwickeln, den Zugang zum Studium erwerben oder sich umfassend weiterbilden will, kommt an Abitur oder Fachhochschulreife nicht vorbei. In zwei bzw. drei Jahren bereiten sich die Teilnehmenden auf die Fachhochschulreife bzw. das Abitur vor.
Das Abendgymnasium der vhs Konstanz-Singen e.V. ist eine staatliche anerkannte Ersatzschule.
Voraussetzungen:
Mindestalter 19 Jahre bei Schulbeginn; Mittlerer Bildungsabschluss (oder gleichwertig) mit Englisch (nicht ersetzbar!); Berufstätigkeit.
Beginn des nächsten Lehrgangs: 14.09.2015
Unterrichtszeiten und Ort:
Montag – Donnerstag, zw. 17.00 und 21.50 Uhr
Berufsschulzentrum Radolfzell
Kosten:
80,00 € Aufnahmegebühr (bei d. Anmeldung)
550,00 € Eigenanteil pro Schuljahr
Lehrbücher werden gegen eine Kaution i.H. von 200,00 € leihweise zur Verfügung gestellt.*
Information:
www.agy-radolfzell.de
Anmeldung:
Nur auf gesondertem Formular mit den erforderlichen Unterlagen. Anmeldeformulare und unser ausführliches Informationsblatt erhalten Sie in den Sekretariaten der vhs. Sie finden die Unterlagen auch unter www.agy-radolfzell.de
Über das Vorliegen der Anmeldevoraussetzungen und die Aufnahme entscheidet die Schulleitung.
Kontakt: info@agy-radolfzell.de

* Änderungen vorbehalten

Ansprechpartnerin: Nikola Ferling, Tel. 07731/9581-21, ferling@vhs-konstanz-singen.de

Junge vhs, Familien vhs & Schülerhilfen

Inhalt

143 Vorträge & Diskussionen
143 Kommunikation & Mediation
143 Pädagogik
143 Hobby
143 Knigge
144 Kindergeburtstag
144 Malen & Zeichnen
144 Drucken
144 Töpfern
145 Filzen
145 Basteln
145 Fotografie
145 Schmieden
145 Musik
145 talentCampus
145 Theaterworkshops für Kinder
146 Schwimmlernkurse
146 Selbstverteidigung & Kampfsport
146 Geocache
146 Rückbildung
146 Für Mütter mit Babys
147 Homöopathie
147 Familienwanderung
147 Kochen & Backen
148 Computerkurse
148 Programmieren mit Arduino
148 Hausaufgabenbetreuung
148 Englisch
148 EuroKom Vorbereitungskurse für die Realschulprüfung
149 Abi-Crashkurse für Kursstufe 2
149 Mathematik
149 Mathe Abi-Vorbereitung

Vorträge & Diskussionen

Den beschreibenden Text zu den Vorträgen finden Sie unter Mensch & Gesellschaft ab Seite 7.

11048 Stockach
Karina Gütges, Ina Lindauer

Back to Future – Generation Kriegsenkel

Wie Traumata des 2. Weltkrieges unser Leben überschatten

Mi, 13.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11049 Singen
Karina Gütges, Ina Lindauer

Back to Future – Generation Kriegsenkelinnen

Authentisch & kraftvoll als Frau im (Berufs-) Leben

Di, 19.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36100 Konstanz

Organspende und Transplantation – von Hirntod bis Transplantationsgesetz

Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum,· 6,00 €

36110 Konstanz
Prof. Peter Gessler:

Schlaf, Kindlein, schlaf... – wenn Kinder nicht schlafen können

Di, 17.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Ulrike Zettl:

Nachhaltigkeit auf dem Teller

Essen für den Klimaschutz

36001 Konstanz
Di, 23.02.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36000 Stockach
Do, 21.01.16, 19.00-20.30 Uhr, vhs · 6,00 €

Dr. Susan Rößner:

Plastikfrei leben – geht das?

11120 Konstanz
Di, 10.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11121 Stockach
Do, 14.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Stefan Pfaff:

Versicherungen

Versicherungen – welche sind wichtig, auf welche kann man verzichten

11100 Singen
Mo, 05.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11101 Stockach
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Stefan Pfaff:

Altersvorsorge mit staatlicher Förderung

11102 Singen
Mo, 26.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11103 Stockach
Do, 19.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11105 Konstanz
Katja Odenwald:

Wann müssen Kinder Unterhalt für ihre Eltern zahlen?

Mi, 13.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Daniel Bek:

Trennung was nun?

11106 Singen
Do, 22.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11107 Konstanz
Do, 14.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11108 Konstanz
Benjamin Schmidt:

Testament oder lebzeitige Übertragung der Immobilie
Mo, 05.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11109 Singen
Benjamin Schmidt:

Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Di, 06.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Kommunikation & Mediation

11156 Stockach

Kommunikation und Mediation
Vielleicht haben Sie den Gedanken an eine Trennung in der Partnerschaft oder in Ihrer Ehe? An Ihrem Arbeitsplatz fühlen Sie sich nicht verstanden oder Sie haben Nachbarschaftsstreitigkeiten? In diesem Seminar werden die Grundlagen einer Mediation vorgestellt, neue Kommunikations- und Interventionsmethoden eingeübt.

Karin Kümmerle-Stenger, Mediatorin, Dozentin HS Weingarten
Sa, 16.01.16, 13.00-17.00 Uhr, vhs · 32,00 €

11157 Konstanz
Thomas Stelling:

Gewaltfreie Kommunikation
Vortrag mit Miniworkshop

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wird weltweit eingesetzt, um partnerschaftlichere Beziehungen und Kooperationen zu fördern. In Konflikten werden so Lösungen möglich, die für alle Beteiligten stimmen. Vorgestellt und durch kleine Übungen erlebbar gemacht werden in diesem Vortrag einige Grundlagen der GFK.

Mi, 11.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11158 Konstanz

Gewaltfreie Kommunikation
Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg ist ein Weg, um bewusster zu kommunizieren und mitfühlender anderen wie uns selbst gegenüber zu werden. Im Seminar lernen Sie nicht nur das Reflexionsmodell kennen, sondern können bereits konkret erfahren, wie man auch in schwierigen Situationen andere Worte finden und Konflikte lösen kann.

Thomas Stelling, Trainer für GFK
So, 13.12.15, 09.00-17.00 Uhr, vhs · 58,00 €

Pädagogik

20110 Singen

Deutsche Gebärdensprache
Grundkurs

Grundkenntnisse der Deutschen Gebärdensprache erwerben und Grundgebärden erlernen. Der Kurs ist für alle geeignet. Voraussetzung: Spaß, Offenheit und Lockerheit beim Erlernen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Ohrstöpsel

Silke Fuchs, Matthias Fuchs
10 x Do ab 01.10.15, 18.30-20.00 Uhr, vhs · 84,00 €

11404 Stockach

Fit für die Schule
Ist mein Kind schon schulreif?

Dieses Seminar gibt Informationen zu den Fähigkeiten und Kompetenzen, die ein Kind in Bezug auf die Einschulung mitbringen sollte, für einen positiven Schulstart: u.a. Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, Kriterien aus Sicht der Praktischen Pädagogik, Bewegungsübungen zur Unterstützung der Lernkompetenz, Antworten auf aktuelle Fragen.

Gerhard Alber, /Evolutionspädagoge
Di, 23.02.16, 19.00-21.15 Uhr,
Goldäckerschule · 19,50 €

11599 Konstanz

Leichter lernen mit Bewegung
Für Vorschulkinder (1. und 2. Klasse)

Lernen fällt dann leicht, wenn Augen, Ohren, der Körper und die verschiedenen Teile des Gehirns zusammen arbeiten. Im Kurs führen wir spielerisch und mit Spaß gezielte Übungen und tänzerische Bewegungen durch. Ganz nebenbei verbessern die Kinder ihre Konzentration und Koordination sowie ihr Körperbewusstsein und Gleichgewicht. Dadurch werden wichtige Basisfertigkeiten geschult, die das Lesen, Schreiben und Rechnen lernen leichter machen.

Bitte mitbringen: Yoga Matte

Jürgen Stipani, Bildungsreferent
6 x Mo ab 09.11.15, 16.15-17.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 42,00 €

Erlebnisspaß
4 bis 6 Jahre

In diesem Kurs wird den Kindern die Gelegenheit gegeben, vielfältige und gezielte Sinneserfahrungen zu machen. Dies ist auch Voraussetzung für den späteren Erwerb von Kulturtechniken, wie Lesen und Schreiben und höhere intellektuelle Funktionen.

Birgit Kamp, Ergotherapeutin

29035 Konstanz
Mo-Mi, 02.11.-04.11.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 40,00 € inkl. 10 Euro Materialkosten
Teilnehmende: 5-7

29036 Konstanz
6 x Di ab 10.11.15, 14.00-16.00 Uhr
vhs · 80,00 € inkl. 20 Euro Materialkosten
Teilnehmende: 5-7

11405 Singen

Sackgasse Erziehung?
Durch einen Blick auf die Stärken des Kindes/ Jugendlichen Streit und Ärger überwinden

Sie kennen das Gefühl vor scheinbar unüberwindbaren Hürden in der Erziehung Ihres Kindes zu stehen? Spätestens nach Stresssituationen drängt sich die Frage auf, wie könnte ein Ausweg aussehen? Die Abende geben Einblicke in die Sichtweise der systemisch-therapeutischen Arbeit und bieten Anregungen, Konflikte anders betrachten und gestalten zu können.

Beatrix Heizmann, Diplom Sozialpädagogin (FH),
3 x Di ab 17.11.15, 19.30-21.30 Uhr, vhs · 48,00

Die richtigen Worte finden
Kinder stärken mit der Sprache

Worte erzeugen Wirkung - allerdings nicht immer die gewünschte. Dieser Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten der sprachlichen Veränderung, z.B. wenn Sie Ihrem Kind „alles dreimal sagen müssen“, wenn Ihr gut gemeintes Lob nicht ankommt oder wenn Ihr Kind etwas „mundfaul“ ist. Sie erkennen, wie Sie effektiv, wertschätzend und stärkend mit Ihrem Kind sprechen können für besseres gegenseitiges Verständnis. Kurs mit vielen praktischen Übungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Mechthild Kemper, Lernberaterin und Lehrerin
11,00 € inkl. Material

11603 Singen
vhs, Do, 19.11.15, 19.30-21.00 Uhr

11602 Stockach
vhs, Do, 08.10.15, 19.30-21.00 Uhr

11601 Tengen
Hauptschule, Mi, 25.11.15, 19.30-21.00 Uhr

Hobby

11134 Konstanz

Schach für Anfänger
Auch für Familien geeignet

Möchten Sie Schach spielen können? Dieser Anfängerkurs hat als Zielsetzung das Erreichen des sogenannten Bauerndiploms und wird nach den Lehrgängen des deutschen Schachverbandes durchgeführt. Geeignet auch als Familienkurs für Vater-Sohn, Mutter-Tochter oder Opa/ Oma-Enkel.

Mitbringen von Brett und Figuren erwünscht

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mo ab 05.10.15, 16.00-17.30 Uhr, vhs · 120,00 €

Knigge

11130 Konstanz
Hans-Ulrich Lochar:

Gute Manieren machen das Leben leichter
Gute Manieren machen das Leben leichter. Uli Lochar, langjähriger Serviermeister und Fachlehrer an der Landesberufsschule für das Hotel- und Gaststättengewerbe und Benimm–Experte in SWR 4, wendet sich humorvoll an alle Altersstufen, denn bei einem Bewerbungsgespräch kommt es auf gute Manieren eben auch an – nicht nur auf Schulabschlüsse oder Zertifikate.

Mi, 07.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11131 Singen

Basis-Kurs „Knigge“
Nie mehr unsicher beim perfekten Dinner

Das Seminar mit Andrea Kuhnen, Trainerin für Business und Etikette (IHK), vermittelt Grundlagen in den Bereichen korrekte Begrüßung und Verabschiedung, Bekannt machen und Vorstellen, Dresscode, Umgang mit dem Smartphone in Gesellschaft, die Kunst des Smalltalks, die richtige Tischkultur und Sitzordnung, Besteck und Gedeck - was ist wofür. Max. 10 Personen.

Andrea Kuhnen, Hotelmeisterin
Di, 03.11.15, 18.30-21.30 Uhr, vhs · 24,00 €

11132 Singen
Stilvoll Feste feiern
Rund um Hochzeit, Geburtstag oder Party

Ein Abend rund um das Thema traumhafte Feste feiern. Egal ob großes Familienfest, Firmenfeier oder Party, Andrea Kuhnen hilft Ihnen, dass der Traum nicht zum Albtraum wird. Mit dem 1 x 1 für den großen Event nutzen Sie die Tipps und Tricks vom Profi.

Andrea Kuhnen, Hotelmeisterin
Mi, 28.10.15, 18.30-21.30 Uhr, vhs · 24,00 €

Kindergeburtstag

Geburtstags-Töpfern für Kinder
Jedes Kind fertigt sein eigenes Werk, das nach dem Brennen und Glasieren (durch die Dozentin) später mit nach Hause genommen werden kann. Max. 10 Kinder

Bitte mitbringen: Schürze, altes T-Shirt

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
150 € inkl. Materialkosten

29000 Steißlingen
Termine nach Absprache!
Gemeinschaftsschule, Technikraum

29001 Singen
vhs, Termine nach Absprache!

29017 Konstanz
Ab ins Atelier!
Geburtstagsmalen für Kinder nach Terminabsprache

Marion Kobert gestaltet für Ihr Kind und die kleinen Geburtstagsgäste (max. 6 Kinder) einen unvergesslichen Nachmittag (ca. 2 Stunden) im Atelier.

Bitte mitbringen: Schürze, altes T-Shirt

Marion Kobert, Fachlehrerin für Jugendkunstschule/Erzieherin
Termin nach Absprache am Samstag
65,00 € + 18,00 € Materialkosten

23636 Stockach-Wahlwies
Geburtstag in der Schmiede
Termin frei buchbar

Beim Schmieden kleiner Brieföffner werden grundlegende Schmiedeerfahrungen gemacht und jeder erhält ein Werkstück mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung

Martin Pechmann, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)
Freitag, 16.00-19.30 Uhr nach individueller Termin nach Absprache
Freie Waldorfschule · 145,00 €
Teilnehmende: 6 Kinder, 2 Erwachsene

TIPP
Kurse kann man auch verschenken.
Gutscheine gibt es in allen Hauptstellen.

Kunst & Gestalten

Malen & Zeichnen

Ahh!quarellmalen in den Herbstferien
Ab 6 Jahre

In diesem Kurs entdeckt ihr eure ganze Kreativität und werdet zu kleinen Künstlern. Ihr dürft euch richtig mit Farben austoben, eurer Fantasie freien Lauf lassen und verschiedene Techniken kennenlernen und ausprobieren.

Birgit Karakas, Werbegrafikerin, Kunstmalerin

29007 Singen
Mo+Di, 02.11.+03.11.15, 09.30-11.45 Uhr
vhs · 18,00 €

29008 Stockach
Mi+Do, 04.11.+05.11.15, 09.30-11.45 Uhr
vhs · 18,00 €

29010 Konstanz
Ab ins Atelier! Engel malen
6 bis 14 Jahre, max. 6 Kinder

Jedes Kind kann seinen Schutzengel, Weihnachtsengel, ganz eigenen Engel im Format 50x70 cm mit Acryl und Gouachefarben malen. Bitte zieht alte Kleidung an.

Marion Kobert, Fachlehrerin für Jugendkunstschule/Erzieherin
Sa, 12.12.15, 11.00-13.00 Uhr
13,50 € inkl. Materialkosten

29014 Konstanz
Schnupperkurs: Malen – Ab ins Atelier!
6 bis 14 Jahre, max. 6 Kinder

Falls auf Leinwand gemalt werden möchte, bitte selbst eine mitbringen (Größe 24 x 30 cm)

Bitte mitbringen: alte Kleidung oder Malkittel mitbringen

Marion Kobert, Fachlehrerin für Jugendkunstschule/Erzieherin
2 x Sa ab 16.01.16, 11.00-13.00 Uhr
26,50 € zzgl. 10,00 € Materialkosten

29015 Konstanz
Mal mal!!
8 bis 18 Jahre

Wir erforschen wichtige Grundlagen des Zeichnens, sei es mit Bleistift, Kohle, Schreibfeder oder auch Methoden der farblichen Gestaltung, lernen zu sehen, genauer hinzuschauen und mit Hilfe von verschiedenen Methoden unseren eigenen Malstil zu entwickeln.

Ulla Attenberger, Studienrätin, Freie Kunstmalerin
15 x Mi ab 14.10.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · 90,00 € inkl. Materialkosten

29042 Konstanz
Die Orientalische Stadt
6 bis 14 Jahre

In diesem Kurs werden wir eintauchen in die Märchenwelt von 1001 Nacht. Wir malen mit Acrylfarben auf einer Leinwand eine fantasievolle orientalische Stadt mit bunten Türmen, Kuppeln, Bögen, Treppen und natürlich Dattelpalmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Leinwand (ca. 40 x 60 oder 80x100), Pinsel, Farben werden gestellt

Kharina Plöger
2 x Do ab 14.01.16, 15.00-17.30 Uhr
vhs · 34,00 € inkl. Materialkosten

29040 Konstanz
Kinder malen Unterwasserwelten
In den Ozeanen unserer Welt verbergen sich packende Lebensräume voll schillernder Farben und fremdartiger Formen, die die Kinder im Workshop kennen lernen. Spielerisch werdet ihr mit Unterwasserwelten vertraut gemacht. Mit Acrylfarben gestaltet ihr farbenfrohes Leinwandbild, wobei immer neue Materialien (im Preis inkl.) einbezogen werden können.

Bitte mitbringen: Muscheln, Glitzer etc., Lieblingsmeeresbuch

Kharina Plöger
Do, 19.11.15, 15.00-17.30 Uhr
Do, 26.11.15, 15.00-17.30 Uhr
vhs · 22,00 €

Drucken

29016 Öhningen
Drucken in den Herbstferien
Ab 9 Jahre

Seit Jahrhunderten erfreut sich die Druckgrafik großer Beliebtheit. Auch heute im Zeitalter des Digitaldrucks bietet sie reizvolle Möglichkeiten. An drei Vormittagen erarbeiten wir spielerisch Linolschnitt, Holzschnitt, verlorene Platte und Monotypie mit und ohne Druckpresse.

Nora Löbe, Künstlerin
Mo, 02.11.15, 09.00-12.00 Uhr
Di+Mi, 03.11.+04.11.15, 09.00-12.00 Uhr
Atelier Nora Löbe · 60,00 €, Teilnehmende: 5-7

Töpfern

29032 Steißlingen
Töpfern in den Herbstferien
Ab 6 Jahre

Martha Matuttis-Nutz, Grafik-Designerin
Mi-Fr, 04.11.-06.11.15, 9.30-11.30 Uhr
Gemeinschaftsschule · 30,00 € zzgl. Materialkosten

29033 Konstanz-Dettingen
Töpfern für Schulkinder
In diesem Kurs könnt ihr eure Gestaltungsfreude im Formen von plastischen Figuren und Tieren, einfachen Reliefs und Gefäßen erproben.

Susanne Dürr
6 x Mi ab 11.11.15, 15.00-17.00 Uhr
Kapitän-Romer-Str. 51 · 60,00 € zzgl. Materialkosten Teilnehmende: 5-7

Filzen

Ferienworkshop: Filzen

Ab 7 Jahre

Im Workshop lernst du die Grundtechniken des Filzens kennen und kannst z. B. Eulen oder andere Tiere filzen.

Juliane Buneß

29070 Konstanz
Mo, 02.11.15, 9.00-12.30 Uhr
Kunst- und Filzatelier, Waschbär · 17,00 € inkl. Materialkosten

29071 Konstanz
Di, 03.11.15, 9.00-12.30 Uhr
Kunst- und Filzatelier, Waschbär · 17,00 € inkl. Materialkosten

Basteln

Herbst-Basteln „Bunt sind schon die Wälder“

6 bis 10 Jahre

Die Natur ist im Herbst bunt; einen genauso kunterbunten Vormittag machen wir uns mit leuchtenden Farben und schönen Naturmaterialien. Der Bauernhof bietet dazu ein wunderschönes, besonderes Ambiente.

Marion Häberle, Hauswirtschafterin, Bauernhofpädagogin

29075 Öhningen
Fr, 16.10.15, 9.30-11.30 Uhr
Linsenbühlhof, Lernort Bauerhof · 24,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten

29076 Öhningen
Fr, 16.10.15, 14.30-16.30 Uhr
Linsenbühlhof, Lernort Bauerhof · 24,00 € inkl. 10,00 € Materialkosten

Fotografie

29020 Konstanz

Kinder lernen fotografieren

Ab 7 Jahre

Die Kinder werden fotografisches Sehen erlernen und mit der eigenen Kamera/Aufnahme experimentieren. Dem Ideenreichtum der kleinen Fotografen sind keine Grenzen gesetzt. Fotosafari durch die Altstadt mit anschließender gemeinsamer Bildbesprechung. Die Kinder können auch eigene Utensilien mitbringen, die sie gerne fotografieren wollen.

Bitte mitbringen: Digicam, voller Akku, leere Chipkarte, Lunch, Getränk, Weihnachtsutensilien zum Fotografieren

Ingrid Ott
Sa, 05.12.15, 11.00-16.00 Uhr
vhs · 20,00 €

29021 Konstanz

Wir basteln eine Camera obscura

Ab 7 Jahre

Die Vorläuferin der heutigen Fotocamera ist die Camera Obscura – in ihrer einfachsten Form ein dunkler Raum. Das äußere Landschaftsbild wird durch eine winzige Lichtöffnung im inneren der Camera abgebildet, allerdings seitenverkehrt und auf dem Kopf stehend. Die Kinder werden zum Basteln angeleitet und nehmen ihre Umgebung wahr, auf eine etwas andere Art und Weise.

Bitte mitbringen: Schuhschachtel, Blumentopf ca. 12 cm Durchmesser, großes schwarzes T-Shirt, breites Kreppband, breiten Pinsel, schwarze Farbe, Lunch, Getränk

Ingrid Ott
Sa, 19.12.15, 11.00-16.00 Uhr
vhs · 20,00 €

Schmieden

Schmiedekurs

Ab 9 Jahre plus 1 Elternteil

Jedes Paar schmiedet einen Tischleuchter. Es werden grundlegende Schmiedeerfahrungen erworben. Das regt Geistesgegenwart, Mut und Teamfähigkeit an.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (Arbeits-/Sicherheitsschuhe), Arbeitskleidung

Martin Pechmann, Kunstschmied, Dipl. Kunsttherapeut (FH)

23635 Stockach-Wahlwies
Sa, 21.11.15, 14.00-18.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 50,00 € Kursgebühr für Kind + 1 Elternteil, zzgl. 5,00 € für Materialkosten
Teilnehmende: 5-7, plus jeweils 1 Elternteil

23635A Stockach-Wahlwies
Sa, 23.01.16, 14.00-18.00 Uhr
Freie Waldorfschule · 50,00 € Kursgebühr für Kind + 1 Elternteil zzgl. 5,00 € für Materialkosten
Teilnehmende: 5-7, plus jeweils 1 Elternteil

Musik

Ferienworkshop: Trommeln und Percussion

7 bis 14 Jahre

Ein Trommel- und Rhythmusworkshop für alle, um Trommeln zu lernen und auf Rhythmusinstrumenten zu spielen, kompakt und intensiv, voll Spielfreude und ohne Leistungsdruck.

Severin Dietrich

29064 Stockach
Do, 03.09.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs · 7,00 €

29065 Konstanz
Mo, 02.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 7,00 €

29066 Singen
Di, 03.11.15, 09.00-12.30 Uhr
vhs · 7,00 €

talentCampus

Für dieses Projekt sind Fördermittel beantragt. Wird nur vorbehaltlich der Zusage der Fördermittel durchgeführt.

talentCampus – Malen: Ab ins Atelier!

Workshop, 10 bis 13 Jahre

In einer kleinen Gruppe im Atelier an der Staffelei mal so richtig in den Farben schwelgen! Neues entdecken, ausprobieren. Verschiedene Auftragtechniken kennen lernen, neue Maluntergründe. In den vielen Kunstbüchern Anregung suchen oder frei malen. Ihr könnt mit Gouache, Acryl, Seidenfarben, Öl und Pastellkreiden, Aquarellstiften malen. Tipps und Tricks werden jedem Kind direkt beim Bild vermittelt.

Bitte mitbringen: alte Kleidung/Malkittel, falls auf Leinwand gemalt werden möchte, bitte selbst eine mitbringen (Größe 24 x 30 cm)

29013 Konstanz
Iti Janz
Mo-Fr, 02.11.-06.11.15, 09.00-12.45 Uhr
vhs · gebührenfrei
Teilnehmende: 5-7

29013A Konstanz
Ulla Attenberger
Mo-Fr, 02.11.-06.11.15, 16.30-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei
Teilnehmende: 5-7

29013B Konstanz

Bühnenkampf – Wie kämpfen Schauspieler auf der Bühne, ohne sich weh zu tun

Ferientheaterworkshop, 10 bis 13 Jahre

Hier dürft Ihr Euch schubsen, nach Herzenslust würgen und den Partner an den Haaren über den Boden schleifen. Hier lernt Ihr, wie man sich bühnenwirksam vermöbelt, ohne Euch im Geringsten weh zu tun. Am Ende des Workshops präsentieren wir das Gelernte in einer spektakulären Choreographie und stellen diese szenisch dar. Die eigens dafür entwickelte Kampftechnik, könnt Ihr in diesem Workshop kennenlernen. Wichtig ist dabei das Gespür für den Partner, Nähe und Distanz und die Einschätzung und Kontrolle der eigenen Kräfte.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken

Mo-Fr, 02.11.+06.11.15, 09.00-12.45 Uhr
vhs · gebührenfrei

Projekt „Auf Entdeckerkurs“ Theaterworkshops für Kinder

Für dieses Projekt sind über den Deutschen Bühnenverein Gelder beantragt. Wird nur vorbehaltlich der Zusage der Fördermittel durchgeführt.

29026 Konstanz

Projekt „Auf Entdeckerkurs“ – Theaterworkshops für Kinder

Junges Theater Konstanz + vhs + Café Mondial

In der Spielzeit 15/16 veranstaltet das Junge Theater Konstanz in Kooperation mit der vhs Konstanz-Singen und dem Verein Café Mondial eine Reihe von eintägigen Theaterworkshops für

Kinder im Alter von 7-12 Jahren. Die detaillierte Beschreibung der einzelnen Workshops finden Sie ab September auf www.jungestheaterkonstanz.de und auf der Seite der Volkshochschule.

Workshoptermine:

Sa. 24.10.15, 10.00-16.00 Uhr
So. 29.10.15, 10.00-16.00 Uhr
Sa. 12.12.15, 10.00-16.00 Uhr
So. 24.1.16, 10.00-16.00 Uhr
So. 21.2.16, 10.00-16.00 Uhr
So. 20.3.16, 10.00-16.00 Uhr
Sa. 23.4.16, 10.00-16.00 Uhr
Sa. 21.5.16, 10.00-16.00 Uhr
Sa. 18.6.16, 10.00-16.00 Uhr

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Die Anmeldung unter junges-theater@konstanz.de ist jedoch erforderlich. Es müssen nicht alle Workshops besucht werden, auch einzelne Termine können ausgewählt werden.

Bewegung & Gesundheit

Schwimmlernkurse

Schwimmen

Ab 4 Jahre

Bitte mitbringen: Schwimmflügel

Wulf Schadwinkel

323310 Singen
8 x Do ab 24.09.15, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder

323311 Singen
8 x Do ab 26.11.15, 14.15-15.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder

323313 Singen
8 x Do ab 24.09.15, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder

323314 Singen
8 x Do ab 26.11.15, 15.00-15.45 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder

323316 Singen
8 x Do ab 24.09.15, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 € max. 8 Kinder

323317 Singen
8 x Do ab 26.11.15, 15.45-16.30 Uhr
Hegau-Gymnasium, Alemannenstr. 21 · 61,00 €
max. 8 Kinder

323320 Singen
8 x Do ab 24.09.15, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 € max. 8 Kinder

323321 Singen
8 x Do ab 26.11.15, 16.30-17.15 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 € max. 8 Kinder

323323 Singen
8 x Do ab 24.09.15, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder

323324 Singen
8 x Do ab 26.11.15, 17.15-18.00 Uhr
Hegau-Gymnasium · 61,00 €, max. 8 Kinder

Selbstverteidigung & Kampfsport

Selbstverteidigung für Mädchen

8 bis 13 Jahre

In diesem Kurs geht es um den Austausch von einfachen Tipps und Tricks, wenn Ihr alleine unterwegs seid – auf dem Heimweg von der Party, dem Date oder einem Treff mit Euren Freundinnen. Gemeinsam lernt Ihr ein paar einfache und wirkungsvolle Techniken, falls es tatsächlich einmal brenzlig wird.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan) Mentaltrainer

324004 Konstanz
So, 22.11.15, 10.00-14.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness · 40,00 €
Anmeldung erforderlich

324005 Konstanz
So, 31.01.16, 10.00-14.00 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness · 40,00 €
Anmeldung erforderlich

324403 Konstanz

Eltern-Kind-Karate

3 bis 6 Jahre

Das Eltern-Kind-Training für alle Familien mit kleinen Kindern, die gemeinsam einen sportlichen Abend erleben wollen.

Tarek Amin, Karate-Weltmeister (5. Dan) Mentaltrainer
4 x Fr ab 20.11.15, 16.00-16.45 Uhr
Champion Kampfkunst & Fitness · 25,00 € für 1 Erwachsener+1 Kind, jedes weitere Kind 12,50 €
Anmeldung erforderlich

Geocache

323230 Konstanz

Geocache für Einsteiger

Richtig cachen will gelernt sein. Wie funktioniert Geocachen? Wo finde ich Geocaches in meiner Nähe? Wie bekomme ich sie auf das GPS-Gerät oder Smartphone? Was tun, wenn ich einen Cache gefunden habe? All diesen Fragen werden wir im Kurs nachgehen – und nicht nur das: natürlich begeben wir uns nach dem theoretischen Teil direkt in die Praxis und probieren das Gelernte praktisch aus.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder GPS Gerät mit passendem Verbindungskabel zum PC, wetterfeste Kleidung, Vesper, Getränke

Philipp Wichmann, MTB Trailscout (D.I.M.B.)
Sa, 31.10.15, 09.00-16.00 Uhr
09.00-12.00 Theorie, 13.00-16.00 Praxis
vhs · 40,00 € pro Person

TIPP

Der Kurs ist spannend, aber das Datum passt nicht? Für Sie und Ihre Freunde organisieren wir Ihnen auch Zusatzkurse zu Ihrem Wunschtermin. Voraussetzung: 6 Teilnehmende. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Rückbildung

Rückbildungsgymnastik

Der Kurs begleitet Sie in der Phase nach der Geburt, bietet Ihnen Entspannung und unterstützt wirkungsvoll die Rückbildung und den Aufbau von Fitness und Kondition. Wir bearbeiten gemeinsam folgende Themen und Inhalte: Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung, Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Aufrichtung und Haltung - Entspannungsübungen zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts.

Bitte mitbringen: Versicherungskarte, Gymnastikkleidung, warme Socken, Handtuch. Babys können mitgebracht werden, falls keine Betreuungsmöglichkeit besteht.

Silca Werbunat, Hebamme

Gesetzliche KK erstatten die Kursgebühr bis 4 Monate nach der Geburt

320101 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 12.08.15 geboren haben
6 x Mi ab 23.09.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,00 €

320102 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 07.10.15 geboren haben
6 x Mi ab 18.11.15, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,00 €

320103 Konstanz
Für Frauen, die vor dem 02.12.15 geboren haben
6 x Mi ab 13.01.16, 10.20-12.00 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 62,00 €

Für Mütter mit Babys

326301 Gailingen

Krabbelgruppe „Villa Kunterbunt“

Zusammentreffen von Müttern und Vätern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren zum Informationsaustausch und zum gemeinsamen Spielen, Singen und Tanzen. Ein Zustieg ist jederzeit möglich.

Kirsten Hangarter
17 x Mi ab 16.09.15, 09.15-10.15 Uhr
Durchgehend, nicht in den Ferien
Grund- u. Hauptschule · gebührenfrei

Pilates nach der Rückbildung mit Baby

Dieser Kurs schließt idealerweise an Deinen Rückbildungskurs an. Dein Baby wird dabei auf natürliche Weise in Deine Übungen mit einbezogen, sodass ihr beide Spaß dabei habt. In jeder Stunde „bewegen“ wir uns einmal komplett durch den ganzen Körper, stärken und aktivieren Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein verbessertes Körpergefühl, neugewonnene Stabilität, Balance und Flexibilität stützen Dich im Alltag mit deinem Baby.

Stefanie Weinbrenner, Pilatestrainerin, Trageberaterin

320601 Singen
Schnuppertermin
Mo, 28.09.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 5,50 €

320602 Singen
8 x Mo ab 28.09.15, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 46,00 €

320603 Singen
Schnuppertermin
Mo, 11.01.16, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 5,50 €

320604 Singen
8 x Mo ab 11.01.16, 10.30-11.30 Uhr
vhs · 46,00 €

Homöopathie

34101 Konstanz

Die homöopathische Hausapotheke/ Reiseapotheke

Für die ganze Familie – Einstiegskurs

vhs+ Kinderhaus Edith Stein

Sie möchten leichte gesundheitliche Beschwerden wie Verstauchungen, Durchfall, Erkältungen, Erbrechen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstiche etc. homöopathisch behandeln? Ich vermittle Ihnen Grundwissen über die Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie, zeige Ihnen anhand von Fallbeispielen Anwendungsmöglichkeiten für die gängigsten homöopathischen Arzneimittel und führe Sie durch Gruppenarbeit in das Arbeitshandbuch „Der große GU Ratgeber", W. Stumpf, Homöopathie – Selbstbehandlung ein.

Bernhard Waldvogel, Heilpraktiker
4 x Mo ab 28.09.15, 17.15-18.45 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; Mehrzwecksaal; Gustav-Schwab-Str. 10b · 64,50 € zzgl. Materialkosten Anmeldung erforderlich
Kinderbetreuung ist nach Absprache möglich

34102 Konstanz

Die homöopathische Hausapotheke/Reiseapotheke 2

Aufbaukurs

vhs+ Kinderhaus Edith Stein

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits den Grundkurs besucht haben. Praktische Übungen, wie Fallbeispiele und sicherer Umgang mit dem Arbeitsbuch stehen im Vordergrund. Es werden weitere homöopathische Arzneimittel besprochen, einige bekannte Arzneien wiederholt. Das Grundwissen zur Homöopathie wird aufgefrischt. Eigene Erfahrungen, und Fragen sind willkommen.

Bernhard Waldvogel, Heilpraktiker
4 x Mo ab 09.11.15, 17.15-18.45 Uhr
Kinderhaus Edith Stein; Mehrzwecksaal; Gustav- Schwab-Str. 10b · 64,50 € zzgl. Materialkosten, Anmeldung erforderlich,
Kinderbetreuung ist nach Absprache möglich

Familienwanderung

11955 Stockach

Den Herbst schmecken

vhs + UmweltZentrum Stockach

Auf einem Wildkräuterspaziergang mit dem UmweltZentrum Stockach lernen Sie zahlreiche Pflanzen unserer Region kennen, erfahren Interessantes über deren Verwertungsmöglichkeiten in der Küche sowie in der Volksheilkunde. Darüber hinaus können Sie bei einer herrlichen Verköstigung in der Natur aus Wildkräutern zubereitete Delikatessen genießen. Und natürlich gibt es zum Mitnehmen jede Menge Rezepte.

Bitte mitbringen: Behälter, kleines Trinkglas

Sabrina Molkenthin, Helga Hauser
Sa, 26.09.15, 15.00-17.00 Uhr
Treffpunkt: Unterhalb der Nellenburg, Nellenburgstraße · 10,00 €, Kinder kostenfrei

Wilde Kräuterwanderung

Herbstzeit-Früchtezeit

Die Natur beschenkt uns im Laufe des Jahres nicht nur mit vielen Wildkräutern, sondern auch mit vielen Wildfrüchten. Bei einer herbstlichen Wanderung lernen Sie allerlei Wildkräuter und Wildfrüchte kennen. Diese bereichern unseren Speiseplan und haben eine große Bedeutung in der Volksheilkunde. Anschließend stärken Sie sich mit kleinen Kostbarkeiten aus der Natur.

Bitte mitbringen: Korb zum Sammeln, Schere, geeignetes Schuhwerk

Hanna Blohm, Kräuterpädagogin

11956 Mühlingen
Sa, 19.09.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus · 17,00 € inkl. Imbiss

11957 Mühlhausen-Ehingen
So, 27.09.15, 14.30-17.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Kath. Kirche, Schlossstr. 3
17,00 € inkl. Imbiss

Kochen & Backen

37110 Gaienhofen

Wintergrillen

Für Familien und Erwachsene

Das Kochen draußen in der freien Natur übt eine ganz eigene Faszination und Sinnlichkeit aus. Wir bieten Ihnen ein besonderes Grillvergnügen in einer kleinen geselligen Runde mit ausgefallenen Rezepten. Das mehrgängige Grill-Menü wird auf drei verschiedenen Grillmöglichkeiten zubereitet. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit diesem besonderen, regionalen Genuss! Der Linsenbühlhof bietet dazu ein rustikales, besonderes Ambiente; eine kleine Führung über den Hof ist inbegriffen.

Bitte mitbringen: Warme, dem Wetter angepasste Kleidung

Marion Häberle, Bauernhofpädagogin
Christoph Häberle, Landwirt
Sa, 16.01.16, 11.00-14.00 Uhr
Linsenbühlhof · 44,00 € inkl. Zutaten und alkoholfreien Getränken, 25,00 € für Kinder bis 12 Jahren

37111 Gaienhofen

Wintergrillen für Vegis

Wintergrillen ist nur was für Fisch- und Fleischfans? Falsch gedacht! Saftig bodenständig und vegetarisch leicht – vom gegrillten Salat mit Käse bis zum Wintergemüse! Das Grill-Menü wird auf vier verschiedenen Grillmöglichkeiten zubereitet. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit diesem besonderen Genuss!

Bitte mitbringen: Warme, dem Wetter angepasste Kleidung

Marion Häberle, Bauernhofpädagogin
Christoph Häberle, Landwirt
Sa, 23.01.16, 11.00-14.00 Uhr
Linsenbühlhof · 44,00 € inkl. Zutaten und alkoholfreien Getränken, 25,00 € für Kinder bis 12 Jahren

Junge, frische, vegane Küche

Total einfach und sehr kreativ! Für junge Erwachsene und Junggebliebene

Unter diesem Motto kochen wir Gerichte die nicht nur gesund, sondern auch leicht umsetzbar sind. Gerade im Alltag junger Menschen muss das Kochen schnell, einfach und preiswert sein. Gemeinsam wollen wir mit viel Freude sowie Kreativität tolle Rezepte ausprobieren.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schneidbrett

Juliane Kossatz
Stephansschule, Lehrküche
24,00 € + ca. 10,00 € für Zutaten

37135 Konstanz
Sa, 26.09.15, 18.00-22.00 Uhr

37136 Konstanz
Sa, 05.12.15, 18.00-22.00 Uhr

Kochen wie Jamie Oliver

Wer möchte nicht wie Jamie Oliver kochen können? Frische Zutaten aus regionalem Anbau und schnelle, einfache Zubereitung zeichnen seine Gerichte aus.

Franz Mudrack, Profikoch
24,00 € + ca.15,00 € für Zutaten

Hähnchen Menü

Heute gibt es gelbes Curry mit Kichererbsen, BBQ Hähnchen und Salat nach Jamie Oliver. Kochen kann jeder!

37150 Konstanz
Sa, 10.10.15, 14.00-18.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche ·

37151 Singen
vhs · Mi, 21.10.15, 18.00-22.00 Uhr

Hamburger

Heute gibt es Hamburger satt: Steakburger mit karamellisierten roten Zwiebeln und Ruccola; Schweizer Burger mit Appenzeller Käse, Kartoffeln und Apfel; Konstanzer Burger mit Speck, Zwiebel und pochiertem Ei und Fischburger mit gegrillter Zucchini und gegrillter Spitzpaprika. Kochen und Genießen!

37153 Konstanz
Fr, 13.11.15, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37154 Singen
vhs · Di, 17.11.15, 18.00-22.00 Uhr

Wraps
Heute gibt es Käsequesadillas mit Ananassalsa und Guacamole, gewrappter Hähnchensalat, und verschiedene mexikanische Fajitas. Kochen macht Spaß!

37155 Konstanz
Fr, 15.01.16, 18.00-22.00 Uhr
Stephansschule, Lehrküche

37156 Singen
vhs, Mo, 18.01.16, 18.00-22.00 Uhr

37630 Konstanz
Plätzchenbäckerei
Ab 6 Jahre, max. 6 Kinder

Passend zur Weihnachtszeit backen wir verschiedene Plätzchen. Für Abwechslung ist gesorgt. Verzieren erwünscht. Und natürlich kann das Gebäck mit nach Hause genommen werden. Bitte Plätzchendosen mitbringen.

Martina Kohrs, Ernährungsberaterin DPS Erzieherin
Sa, 28.11.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche
25,50 € inkl. Zutaten + Rezeptheft

37631 Konstanz
Lebkuchenhaus
max. 6 Eltern/Kind-Paare ab 3 Jahre

Wir bereiten einen frischen Lebkuchenteig zu und backen daraus ein kleines Lebkuchenhaus. Jeder kann sein eigenes Häuschen mit leckeren Süßigkeiten und Zuckerguss verzieren und am Ende mit nach Hause nehmen.

Martina Kohrs, Ernährungsberaterin DPS Erzieherin
Sa, 05.12.15, 09.30-12.30 Uhr
Stephansschule, Lehrküche · 27,50 € für 1 Eltern/Kind-Paar, inkl. Zutaten + Rezeptheft

Computerkurse

53002 Konstanz
Computern für Kids
7 bis 13 Jahre

So wird der Computer zu deinem vielseitigem Werkzeug: am Bildschirm malen, Briefe schreiben oder eine lustige Geburtstagseinladung gestalten. Bei den Hausaufgaben bringen dich wenige Clicks zur Lösung kniffliger Fragen. Und mit einer schlauen Ordnung speicherst du Dateien auf Festplatte, CDs oder USB-Sticks sicher ab. In unserem Crashkurs erstellst du in PowerPoint eine Geschichte mit Sound, surfst im Internet und kannst deine Fragen und Ideen einbringen. Vorkenntnisse am PC brauchst du keine!

Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mo+Di, 02.11.+03.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 58,00 €

Computerschreiben Crashkurs
10 bis 15 Jahre

Mit der neuen Methode lernt ihr mit allen Sinnen. In wenigen Tagen könnt Ihr die Tastatur des PC mit zehn Fingern bedienen. Mit Musik, Bildern und Geschichten macht das sogar richtig Spaß. Mit wenig Zeitaufwand könnt ihr bald flüssig und schnell auf der Tastatur schreiben.

53004 Konstanz
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Fr, 16.10.15, 14.00-17.00 Uhr
Sa, 17.10.15, 09.00-16.00 Uhr
vhs · 86,50 € inkl. Lernmaterialien

53006 Singen
Doris Dummel
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 09.00-11.30 Uhr
vhs · 96,00 € inkl. Lernmaterialien

Programmieren mit Arduino

Arduino: Programmieren und Elektronik
Für Schüler/-innen ab Klasse 8

Coole Projekte mit Elektronik entwickeln geht ganz leicht. Mit dem Mikrocontroller Arduino baust und programmierst Du eine Sonnenblume, die sich zum Licht dreht, einen Abstandsmelder wie im Auto und einiges mehr. Löten? Nein, nur stecken, programmieren – ganz einfach. Der Workshop ist ein guter Anfang, um selbst, mit Freunden oder in Schule, TH, Uni oder in weiteren Kursen weiter zu machen.

Voraussetzungen: normale PC-Grundlagenkenntnisse

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigenes Notebook mit Windows 7/8 (kein Pad/Tablet), ggf. zusammen mit einem/r Freund/in

Rolf Jahn

53008 Konstanz
Mo+Di, 02.11.+03.11.15, 14.00-17.30 Uhr
vhs · 98,00 € inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.10.15

53010 Konstanz
Do+Fr, 07.01.+08.01.16, 14.00-17.30 Uhr
vhs · 98,00 € inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 20.12.15

Hausaufgabenbetreuung

61101 Steißlingen
Hausaufgabenbetreuung
vhs + Gemeinschaftsschule unter Mitwirkung ehrenamtlicher Kräfte

Dorothea Kehl
Mo-Do, ab 21.09.15, 14.00-16.00 Uhr
Gemeinschaftsschule · gebührenfrei

Englisch für Schülerinnen und Schüler

Fit ins Schuljahr 2015/16

Englisch 10. Klasse Realschule
Fit ins nächste Schuljahr

Had a great summer but forgotten a little English? These courses are perfect for you if you want to practise grammar, reading and writing in English. We can also practise presentation skills in preparation for the EuroKom oral exam. Come along and be prepared for school.

42660 Konstanz
Mario Seidel
Mo/Di/Do/Fr, ab 07.09.15, 13.30-15.45 Uhr
vhs · 54,00 €, Teilnehmende: 6-10

42662 Singen
Debjani Das
Mo-Mi, 07.09.-09.09.15, 08.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

Englisch für die Kursstufe
Fit ins nächste Schuljahr

Diese Kurse sind für Schülerinnen und Schüler gedacht, die sich in einer kleinen Gruppe auf die schriftliche Abiturprüfung 2016 vorbereiten wollen. Sie eignen sich aber auch allgemein für Schüler der Kursstufe 1, um die für die Kursstufe relevanten Themen zu festigen und zu wiederholen. Wir beschäftigen uns mit Wortschatz und Grammatik, landeskundlichen Themen, Textverständnis und „creative writing" Aufgaben

42670 Konstanz
Mario Seidel
Mo/Di/Do/Fr ab 07.09.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

42672 Singen
Debjani Das
Mo-Mi, 07.09.-09.09.15, 13.00-17.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

EuroKom Vorbereitungskurse für die Realschulprüfung

Wir machen Euch für diese Prüfung fit. Ihr verbessert eure mündliche Kommunikationsfähigkeit, übt Euer Hörverständnis und bekommt Tipps und Anregungen zu Eurer mündlichen Präsentation.

EuroKom Vorbereitungskurse
In den Herbstferien

42600 Konstanz
Martina Angele
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

42602 Konstanz
Martina Angele
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 13.00-16.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

42604 Singen
Debjani Das
Mo-Mi, 02.11.-04.11.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

42606 Singen
Debjani Das
Mo-Mi, 02.11.-04.11.15, 13.30-17.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

42608 Stockach
EuroKom Vorbereitungskurs
Intensiv am Samstag

Debjani Das
3 x Sa ab 10.10.15, 09.30-13.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

Abi-Crashkurse für Kursstufe 2

Englisch Abi-Crashkurse für Kursstufe 2

Intensiv in den Weihnachtsferien
Schwerpunkt: schriftliches Abitur

Der Crashkurs Englisch bereitet schwerpunktmäßig auf die schriftliche Abiprüfung vor und wiederholt thematische und grammatische Phänomene sowie Techniken zur comprehension, analysis, mediation und composition. Zusammen sind wir nicht allein!

42620 Konstanz
Martina Angele
Sa/Mo/Di/Mi(Feiertag), ab 02.01.16
09.30-12.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

42624 Singen
Debjani Das
Mo/Di/Mi(Feiertag), ab 04.01.16
09.00-13.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

Englisch Abi-Crashkurse für Kursstufe 2

Intensiv in den Weihnachtsferien
Schwerpunkt: mündliche Kommunikationsprüfung

Der Crashkurs Englisch bereitet schwerpunktmäßig auf die mündliche Abiprüfung vor und wiederholt thematische und grammatische Phänomene sowie Präsentationstechniken. Let´s talk and have fun!

42622 Konstanz
Martina Angele
Sa/Mo/Di/Mi(Feiertag), ab 02.01.16,
13.00-16.00 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

42626 Singen
Debjani Das
Mo/Di/Mi(Feiertag), ab 04.01.16, 13.30-17.30 Uhr
vhs · 72,00 €, Teilnehmende: 6-10

Englisch Abi-Crashkurse für Kursstufe 2

Intensiv in den Fasnachtsferien

Der Crashkurs Englisch bereitet auf die schriftliche Abiprüfung vor und wiederholt thematische und grammatische Phänomene sowie Techniken zur comprehension, analysis, mediation und composition. Zusammen sind wir nicht allein!

42628 Konstanz
Martina Angele
Fr/Mo/Di, ab 05.02.16, 09.30-12.30 Uhr
vhs · 54,00 €, Teilnehmende: 6-10

42630 Singen
Debjani Das
Mo/Di/Mi, ab 08.02.16, 09.30-13.30 Uhr
vhs · 63,00 €, Teilnehmende: 6-10

TIPP

Cambridge Certificates
Sprachkenntnisse dokumentieren!

Mathematik

Mathe Klasse 10 Realschule

Intensivkurs

In diesem Kurs werden Realschüler/-innen auf die Abschlussprüfung in Mathematik vorbereitet. Sie sollen Sicherheit beim Erkennen von Problemen und beim Lösen der Aufgaben gewinnen. Die Dozentin ist Mathematikerin und hat langjährige Erfahrung in der Schülernachhilfe.

Bitte mitbringen: Schreib- und Mathesachen (Heft, Buch, Taschenrechner, Geodreieck, Zirkel etc.), wenn möglich Klassenarbeiten, Getränke, Vesper

Frauke Heidinger

61103 Singen
Mo-Do, 02.11.-05.11.15, 09.00-13.00 Uhr
vhs · 90,00 €

61104 Singen
Mo/Di/Do/Fr, 04.01./ 05.01. 07.01./08.01.16
09.00-13.00 Uhr
vhs · 90,00 €

Mathe Klasse 10 Realschule

Eine gute Möglichkeit, sich rechtzeitig auf die Realschulabschlussprüfung in Mathematik vorzubereiten! Die prüfungsrelevanten Themenbereiche werden (Algebra, Körperberechnung, Trigonometrie) zusammenfassend wiederholt und anhand von Aufgaben geübt.

Bitte mitbringen: Mathesachen (Buch, Taschenrechner, Geodreieck etc.), Getränke, Vesper

Johannes Fahrner

61105 Konstanz
Sa, 28.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €

61106 Konstanz
Sa, 09.01.16, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €

61107 Konstanz
Sa, 23.01.16, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €

Mathe-Abi-Vorbereitung

An einem Tag

Wir wollen die Inhalte der Kursstufe, die für das Abitur relevant sind, zusammenfassend behandeln. Dabei soll die Gewichtung der einzelnen Themen davon abhängen, was euch besonders schwer fällt. Der Kurs soll eine rechtzeitige Vorbereitung auf das Mathe-Abitur geben, so dass genügend Zeit bleibt, eigene Lücken zu schließen.

Bitte mitbringen: Mathesachen (Buch, Taschenrechner, Geodreieck etc.), Getränke, Essen

Johannes Fahrner

61113 Konstanz
Sa, 21.11.15, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €

61114 Konstanz
Sa, 16.01.16, 10.00-16.00 Uhr
vhs · 30,00 €

61125 Singen

Mathe Abi-Vorbereitung

Intensivkurs

In diesem Kurs werden Gymnasiast/-innen auf das schriftliche Abitur in Mathematik vorbereitet. Sie sollen Sicherheit beim Erkennen von Problemen und beim Lösen der Aufgaben gewinnen. Die Dozentin ist Mathematikerin und hat langjährige Erfahrung in der Schülernachhilfe.

Bitte mitbringen: Schreib- und Mathesachen (Heft, Buch, Taschenrechner, Geodreieck, Zirkel etc.), wenn möglich Klausuren, Getränke, Essen

Frauke Heidinger
Do-Sa, 11.02.-13.02.16, 09.00-14.00 Uhr
vhs · 90,00 €

Mathe Abi-Vorbereitung

Dozententeam

61115 Konstanz
Aufgabe P1
Ableitung und Zusammenfassen
Sa, 09.01.16, 09.00-11.30 Uhr, vhs · 15,00 €

61116 Konstanz
Aufgabe P2
Aufleitungen, Stammfunktionen
Sa, 09.01.16, 11.45-14.15 Uhr, vhs · 15,00 €

61117 Konstanz
Aufgabe P3
Berechnung der Nullstellen, Lösung von verschiedenen Gleichungen
So, 10.01.16, 09.00-11.30 Uhr, vhs · 15,00 €

61118 Konstanz
Aufgabe P4
Bestimmung von ganzrationalen Funktionen, Normalen, Tangenten, Asymptoten
So, 10.01.16, 11.45-14.15 Uhr, vhs · 15,00 €

61119 Konstanz
Aufgabe P5
Aussagen von Abbildungen
So, 17.01.16, 09.00-11.30 Uhr, vhs · 15,00 €

61120 Konstanz
Aufgabe P6
Lineare (Un)Abhängigkeit von Vektoren, Abstände, Lösung von LGS und geometrische Interpretation der Lösung
So, 17.01.16, 11.45-14.15 Uhr, vhs · 15,00 €

61121 Konstanz
Aufgabe P7
Zeichnung von Ebenen, Geraden, Ermittlung von Ebenen
So, 24.01.16, 09.00-11.30 Uhr, vhs · 15,00 €

61122 Konstanz
Aufgabe P8
Beschreibung eines Verfahrens zur Lösung von Problemen (Analytische Geometrie)
So, 24.01.16, 11.45-14.15 Uhr, vhs · 15,00 €

61123 Konstanz
Aufgabe P9
Wahrscheinlichkeitsrechnung, Baumdiagramme und Pfadregeln, Binomialverteilung-Benoulliketten, Erwartungswert
So, 31.01.16, 09.00-11.30 Uhr, vhs · 15,00 €

Senioren vhs – mit Muße lernen

Inhalt

150 Vorträge
151 Seminare
152 Gedächtnistraining
152 Entspannung & Bewegung
152 Autogenes Training
152 Progressive Muskelrelaxation
153 Feldenkrais®
153 Qigong & Taiji
153 Hatha Yoga
155 Gymnastik & Prävention
156 Pilates
157 Herz-Kreislauftraining
157 Make-up & Styling
157 Englisch
159 Computer & Internet

Vorträge

10018 Konstanz
Prof. Hartmut Rosa:

Was ist ein gutes Leben und warum haben wir keins?

Der Vortrag versucht den Gedanken zu entwickeln, dass Menschen glücklich sind, wenn sie das Gefühl haben, in lebendigen ‚Antwortbeziehungen' zu den Menschen, zu den Dingen, zu ihrem Körper, zur Natur etc. zu stehen.

Prof. Hartmut Rosa, Soziologe, Universität Jena
Do, 26.11.15, 18.00-19.30 Uhr, HTWG, Aula · gebührenfrei

10067 Konstanz
Petra Rogge:

Heitere Gelassenheit – nicht nur im Alter!

Unbeeindruckt von Angst und Lust ruhten die Gelassenen in sich und schauten niemals mehr auch nur einen Moment lang auf das, was sie gelassen hatten (Meister Eckhart).

Petra Rogge, Philosophin M.A., Pädagogin M.A.
Do, 17.12.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10021 Konstanz
Dr. Stephan Marks:

Scham – die Wächterin der Menschenwürde

Im Vortrag werden die grundlegenden Informationen aus Sicht von Psychologie, Sozialpsychologie und Gehirnforschung über Scham und Menschenwürde vermittelt und die Bedeutung des Themas für die Arbeit mit Menschen erarbeitet.

Dr. Stephan Marks, Sozialwissenschaftler
Di, 24.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10031 Konstanz
Joachim Müller-Jung im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard:

Das Ende der Krankheit.

Die neuen Versprechen der Medizin.

Wissenschaftler können mittlerweile die Entwicklung von Zellen nach Wunsch dirigieren. Und bald wird sich auch das Leben jedes Patienten und damit jedes Menschen verändern. Im Gespräch mit Meinhard Schmidt-Degenhard skizziert er eine Entwicklung, die uns alle betrifft.

Mi, 18.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

10032 Konstanz
Dr. Helge Schnerr:

Krebs aufspüren, bevor er wirklich da ist

Künftig könnten ein paar Milliliter Blut genügen, Krebs frühzeitig zu diagnostizieren, die Therapie effektiver zu gestalten oder nach erfolgter Behandlung eine optimale Langzeitüberwachung zu etablieren.

Dr. Helge Schnerr, Head of Marketing & Communications GATC Biotech
Mo, 11.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36100 Konstanz

Organspende und Transplantation

von Hirntod bis Transplantationsgesetz

Soll ich mich für eine Organspende entscheiden oder dagegen? Das neue Transplantationsgesetz sieht vor, dass sich jeder Deutsche diese Frage stellt. Eine Antwort zu finden, ist nicht leicht, da oft Zweifel aufkommen, ob mit dem Hirntod das Leben wirklich beendet ist. Unsere Experten machen die Themen Organspende und Organtransplantation für Sie greifbar.

Mo, 12.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Kulturzentrum,· 6,00 €

Dr. Achim Gowin:

Rheuma und degenerative Gelenkerkrankungen im Alter

Schon ab Mitte 30 beginnt die schleichende Abnutzung im Gelenk, die schließlich zu Arthrose führen kann. Über 400 unterschiedliche Krankheitsbilder werden unter diesem Begriff zusammengefasst.

Dr. Achim Gowin, Chefarzt für Geriatrie, leitender Arzt der Palliativstation

36120 Konstanz
Mi, 20.01.16, 18.00-19.30 Uhr, vhs · 6,00 €

36121 Singen
Mo, 07.03.16, 18.00-19.30 Uhr, vhs · 6,00 €

36130 Konstanz
Prof. Dr. med. Gerd Schnack:

Neue Körperwunder gegen Stress

Rituale zum Entspannen im Alltag

Der bekannte Präventiv- und Sportmediziner Prof. Dr. med. Gerd Schnack zeigt gesundheitsfördernde Rituale, einfache Übungen, mit deren Hilfe wir uns Oasen der Entspannung schaffen, und die wir mühelos in unseren Tagesablauf integrieren können.

Prof. Dr. Gerd Schnack, Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie, Sportmedizin
Mi, 20.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Anlässlich der „Woche der Demenz" 2015

10020 Konstanz
Peter Gaymann im Gespräch mit Roland Wallisch:

Humor, das Zeichnen und die Kunst das Unveränderliche zu akzeptieren

Über Humor, das Zeichnen und die Kunst das Unveränderliche zu akzeptieren, spricht der Cartoonist, Graphiker und Autor mit dem SÜDKURIER-Redakteur Roland Wallisch. Themen werden u. a. das Projekt DEMENSCH sein, bei dem Peter Gaymann sich mit dem Altwerden und der Demenz-Erkrankung befasst.

Do, 15.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €
Rainer Obrowski, Dr. Claudia Bignion:

Tabu Thema Alzheimer

Nach einem kurzen fachlichen Vortrag über die Alzheimer-Krankheit von Dr. med. Claudia Bignion lesen Sie und der Germanist Rainer Obrowski aus ihrem Buch „Warum pinkeln sie in meinen Blumentopf?" vor. Authentische Erlebnisse mit Alzheimer-Kranken sind die Grundlage ihrer Erzählungen.

Dr. Claudia Bignion, Ärztin, Rainer Obrowski, Germanist

36165 Konstanz
Do, 01.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36166 Stockach
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr
vhs · 6,00 €,

Kaerstin Mampe:

Die verschiedenen Stadien der Alzheimer Krankheit

Pflegende Angehörige und professionell in der gesundheitlichen Versorgung Tätige benötigen ausreichende Kenntnisse über Krankheitsbilder und -verläufe, Therapiemöglichkeiten, angemessene Formen der Kommunikation, der Ernährung, der Bewegung sowie geeignete Maßnahmen der Wohnungsanpassung.

Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen

36125 Singen
Di, 13.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36126 Stockach
Di, 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36127 Stockach
Kaerstin Mampe:

Umgang und Kommunikation mit demenziell Erkrankten

Im Verlauf einer Demenzerkrankung wird es immer schwerer, sich gegenseitig zu verstehen. Die im Vortrag beschriebenen Hintergründe, Anregungen und Tipps bieten eine Vielzahl von unmittelbar einsetzbaren Hilfen für medizinisch, pflegerisch oder psychosozial qualifizierte Berufsgruppen.

Kaerstin Mampe, Betriebswirtin im Gesundheitswesen
Do, 29.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36161 Singen
Dr. Rolf Tränkle:

Depression – Krankheit oder Krise

Zwischen einer niedergeschlagenen Stimmung, die jeder Mensch einmal durchmacht, und schweren Erkrankungen, die sogar zum Suizid führen können, liegt eine Vielzahl an Ausprägungen. Der Vortrag soll Laien eine bessere Übersicht verschaffen über den Krankheitsbegriff und die verschiedenen therapeutischen Ansätze. Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen.

Dr. Rolf Tränkle, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie
Do, 12.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36167 Konstanz

Depressive Stimmungen meistern

Sie erhalten theoretische Hintergründe über das Entstehen von Depressionen und darüber, wie Sie eine depressive Stimmung von einer schwerwiegenden Depression unterscheiden können, bei der Sie einen Arzt aufsuchen sollen.

Irene Sallinger, Dipl. Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 12.12.15, 10.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 €

36101 Konstanz

Sterben, Tod und Trauer einen Platz im Leben geben

Jetzt fühl ich mich sicherer

Der Kurs möchte Ihnen Raum geben und Sie dazu ermutigen, sich mit diesem schwierigen Thema auseinander zu setzen, damit der Umgang mit anderen in Grenzsituationen selbstverständlicher wird. Beide Kursleiterinnen sind erfahren und aufgrund eigener Erlebnisse ist ihnen der Umgang mit den Themen vertraut.

Elke Hutzenlaub, Veronika Bohner
Fr, 06.11.15, 19.00-21.30 Uhr
Sa, 07.11.15, 09.30-17.00 Uhr
Haus am Park, Talgartenstr. 4 · 25,00 €
Paare 40,00 €, Anmeldeschluss: 25.10.15

Dr. Claudia Bignion:

Suizid

Mit einer Powerpoint Präsentation beleuchtet Claudia Bignion die Ursachen, die in unserer Gesellschaft zum Freitod führen. Sie liest aus ihrem Buch zum Thema „Suizid" vor, in dem sie Fälle aus ihrer Notarzttätigkeit, aus einer empathischen Distanz, analysiert. Weiterhin beschäftigt sie sich mit dem Thema der Suizidprävention.

Dr. Claudia Bignion, Ärztin

36170 Konstanz
Mi, 11.11.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

36171 Singen
Mi, 27.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11108 Konstanz
Benjamin Schmidt:

Testament oder lebzeitige Übertragung der Immobilie

Die eigene Immobilie ist bei vielen Menschen das Lebenswerk, in dem viel Arbeit und Geld steckt. Wichtig ist deshalb eine kluge Regelung für den Fall der Fälle. Alle Teilnehmer erhalten Vortragsunterlagen.

Benjamin Schmidt, Fachanwalt für Erbrecht
Mo, 05.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11109 Singen
Benjamin Schmidt:

Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Regeln Sie Ihren Nachlass vorausschauend und klug, um Ihrer Familie später Probleme zu ersparen. Alle Teilnehmer erhalten Vortragsunterlagen.

Benjamin Schmidt, Fachanwalt für Erbrecht,
Di, 06.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Dr. Margarethe Spindler-Barth:

Hilfe für Opfer beim Weißen Ring

Vortrag und Diskussion

Margarethe Spindler-Barth stellt in ihrem Vortrag den Weißen Ring und die konkrete Arbeit an einigen Beispielen vor. Am Ende Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.

Dr. Margarethe Spindler-Barth, Außenstellenleitung Weißer Ring

11112 Singen
Di, 20.10.15, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

11113 Konstanz
Di, 12.01.16, 19.30-21.00 Uhr, vhs · 6,00 €

Seminare

Um die 60? Neue Perspektiven braucht der Mensch!

Sie wollen Ihre Zukunft aktiv und kreativ gestalten und sind auf der Suche nach neuen Impulsen, die Sie mit Sinn erfüllen, ohne dass Sie in einen „Unruhestand" verfallen? Gönnen Sie sich einen Tag, an dem wir uns gemeinsam „auf zu neuen Ufern" machen.

Bitte mitbringen: Notizblock, Zeichenpapier, Buntstifte, Schreibutensilien, Verpflegung

Karin Walz, Pädagogin, Systemischer Coach

11140 Singen
Sa, 07.11.15, 09.30-17.30 Uhr, vhs · 56,00 €

11141 Konstanz
Sa, 16.01.16, 10.00-18.00 Uhr, vhs · 56,00 €

10065 Konstanz
Einführung in die Philosophie
Stationen der Philosophie von der Antike bis zur Gegenwart

Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihre Grundbegriffe werden wir anhand ausgewählter Texte über die Grundfragen des Lebens diskutieren. Die Bereitschaft und das Interesse, philosophische Texte zu lesen, werden vorausgesetzt.

Dr. Michael Frey, Philosoph, Religionsphilosoph
4 x Fr, 16.10/ 30.10./ 20.11./ 04.12.15
18.00-21.00 Uhr, vhs · 64,00 € Kleingruppe

20111 Singen
Sütterlin – alte deutsche Schreibschrift
Lesen und Schreiben wie die Großeltern

In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten, Bücher, Zeitschriften oder alte Briefe. Doch dieser Schatz ist bald nicht mehr zugänglich, wenn die altdeutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein Doppellinienheft (Klasse 1 oder 2)

Gisela Restle, M.A.
4 x ab Di, 06.10.15, 19.00-20.30 Uhr, vhs · 28,00 €

11134 Konstanz
Schach für Anfänger
Auch für Familien geeignet

Möchten Sie Schach spielen können? Dieser Anfängerkurs hat als Zielsetzung das Erreichen des sogenannten Bauerndiploms und wird nach den Lehrgängen des deutschen Schachverbandes durchgeführt. Geeignet auch als Familienkurs für Vater-Sohn, Mutter-Tochter oder Opa/Oma-Enkel.

Bitte mitbringen: wenn möglich Brett, Figuren

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mo ab 05.10.15, 16.00-17.30 Uhr, vhs · 120,00 €

11135 Konstanz
Schach für Fortgeschrittene
Möchten Sie Ihre Schachkenntnisse verbessern und haben Sie bereits Grundkenntnisse? Dieser Kurs hat als Zielsetzung das Erreichen des sogenannten Turmdiploms und wird nach den Lehrgängen des deutschen Schachverbandes durchgeführt.

Bitte mitbringen: wenn möglich Brett, Figuren

Franz Löhr, Rechtsanwalt
12 x Mi ab 07.10.15, 16.00-17.30 Uhr, vhs · 120,00 €

Gedächtnistraining

11173 Singen
Gedächtnistraining mit Jonglieren und Bewegung
juggling & motion ist ein einmaliges Bewegungskonzept zur Förderung der optimalen Gehirnentfaltung. Es besteht aus verschiedenen Bewegungsübungen, die neue Verknüpfungen im Gehirn bilden und festigen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Gerhard Alber, Coach für Stressbewältigung
2 x Sa ab 23.01.16, 10.00-12.15 Uhr, vhs · 30,00 €

Gehirnbesitzer ist nicht gleich Gehirnbenutzer
Gedächtnisleistung um bis zu 300% steigern!

Erstaunlich einfache Techniken helfen Ihnen, mehr Freude und Erfolg in der Schule, im Studium, am Arbeitsplatz und im Privatleben zu haben. Geeignet für Personen von 9 - 99 Jahren! Inkl. 1 Stunde Nachbetreuung per Mail, Telefon oder Videokonferenz.

Ramón H. Gambach
69,00 € inkl. Material, Getränken und „Gehirn-Snacks"

11175 Konstanz
vhs, Sa, 17.10.15, 09.30-16.30 Uhr

11176 Singen
vhs, Sa, 14.11.15, 09.30-16.30 Uhr

11174 Stockach
vhs, Sa, 26.09.15, 09.30-16.30 Uhr

Entspannung & Bewegung

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine Entspannungstechnik, basierend auf Autosuggestion. Vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, ist es heute eine weit verbreitete und anerkannte Psychotherapiemethode. Das Autogene Training besteht in der Grundstufe aus sechs Übungen, die in diesem Kurs schrittweise vermittelt werden.

Die Kurse an der vhs sind nicht als Therapie gedacht und ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese jedoch hilfreich ergänzen.

Autogenes Training
Grundkurs

310001 Konstanz
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Elisabeth von Bismarck, Gesundheitsberaterin
10 x Di ab 29.09.15, 20.10-21.40 Uhr
vhs · 80,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

310004 Konstanz
Schnuppertermin

Mi, 07.10.15, 09.30-11.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €
Anmeldung erforderlich

310005 Konstanz
8 x Mi ab 07.10.15, 09.30-10.45 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP
Autogenes Training in der Therme
Im Anschluss können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

310007 Rielasingen-Worblingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, Kursleiterin AT
10 x Di ab 12.01.16, 19.00-20.00 Uhr
Hebelschule · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

310008 Singen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, Kursleiterin AT
10 x Fr ab 02.10.15
16.30-17.30 Uhr, vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Progressive Muskelrelaxation

Ich beweg mich! – Progressive Muskelrelaxation
Im Alltag entspannen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.

311002 Konstanz
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Elsa Kienle, Trainerin PMR
10 x Di ab 29.09.15, 18.00-18.45 Uhr
vhs · 43,00 €

311003 Konstanz
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Elsa Kienle, Trainerin PMR
8 x Di ab 12.01.16, 18.00-18.45 Uhr
vhs · 34,50 €

311010 Rielasingen-Worblingen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, Kursleiterin PMR
10 x Di ab 29.09.15, 19.00-20.00 Uhr
Hebelschule · 57,50 €

311011 Singen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Kathrin Tausendfreund, Kursleiterin PMR
10 x Fr ab 15.01.16
16.30-17.30 Uhr, vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Feldenkrais®

312011 Konstanz
Feldenkrais®
Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® Training findet meist auf der Matte statt. Von der Kursleiterin sprachlich angeleitet, bewegen Sie sich mit größter Aufmerksamkeit. Intensive und achtsame Körperwahrnehmung führt zu Neuorganisation des Nervensystems und dem Erlernen neuer Bewegungsmuster.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Ruth Wahl, Feldenkrais® Lehrerin
15 x Mo ab 21.09.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 129,00 €

Feldenkrais® ist eine anerkannte Methode der Erfahrungsmedizin. Diese Kurse ersetzen im Bedarfsfall nicht eine notwendige medizinische Behandlung, können diese allenfalls hilfreich ergänzen.

Qigong & Taiji

Qigong
Da Wu (Großer Tanz)

Neben der im Qigong üblichen einleitenden und abschließenden Phase besteht DaWu (Großer Tanz) aus acht Folgen. Sie werden bei freier Atmung rhythmisch ausgeführt. Die Bewegungen sind rund und weich, wechseln jedoch mit zeitweilig gezielter Spannungssteigerung.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, flache Schuhe

Shenfang Kong

318101 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin
Do, 15.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

318102 Bodman-Ludwigshafen
10 x Do ab 15.10.15, 19.30-21.00 Uhr
Ludwigshafen, Sernatingenschule · 86,00 €

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Ich beweg mich! – Qigong
Die „Acht Brokate" – für Ruhe und Bewegung

Die „Acht Brokate" ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Geübt wird überwiegend im Stehen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji

318105 Konstanz
12 x Di ab 22.09.15, 16.50-17.50 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318106 Konstanz
Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
8 x Di ab 12.01.16, 16.50-17.50 Uhr
vhs · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Qigong
Die sanften ruhigen Atmungs- und Bewegungsübungen führen rasch zu mehr körperlich-geistiger Harmonie. Unser spezielles Seniorenprogramm wirkt u.a. der Osteoporose entgegen und vermittelt Ihnen ein besseres Gleichgewichtsgefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

318115 Konstanz
Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
10 x Mi ab 30.09.15, 15.00-16.00 Uhr
vhs · 57,50 €

318116 Konstanz
Elsa Kienle, Trainerin für Qigong & Taiji, PMR, AT
8 x Mi ab 13.01.16, 15.00-16.00 Uhr
vhs · 46,00 €

318119 Konstanz
Helene Dotzauer
12 x Do ab 24.09.15, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318120 Konstanz
Helene Dotzauer
10 x Do ab 14.01.16, 18.30-19.30 Uhr
vhs · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Taiji-Qigong
18 harmonische Bewegungen

Qigong heißt, anzukommen und willkommen zu sein. Die harmonischen Atem- und Bewegungsübungen beruhigen Körper, Geist und Seele. Sie bringen uns ins Gleichgewicht, steigern unsere Konzentrationsfähigkeit und dehnen auf sanfte Weise alle Muskeln, Sehnen und inneren Organe. Hellwach und entspannt genießen wir Absichtslosigkeit und Nichts-tun. So stärken wir unsere Lebenskraft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Gerold Gerber, Qigong-Kursleiter DDQT

318209 Konstanz-Litzelstetten
10 x Di ab 29.09.15, 18.15-19.45 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 86,00 €

318210 Konstanz-Litzelstetten
10 x Di ab 12.01.16, 18.15-19.45 Uhr
Rathaus, Bürgersaal · 86,00 €

318213 Singen
10 x Mo ab 28.09.15, 18.45-20.15 Uhr
vhs · 86,00 €

318214 Singen
10 x Mo ab 11.01.16, 18.45-20.15 Uhr
vhs · 86,00 €

318201 Konstanz
Schnuppertermin
Mo, 28.09.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 13,00 €, Anmeldung erforderlich

318202 Konstanz
10 x Mo ab 28.09.15, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 130,00 €

318203 Konstanz
10 x Mo ab 11.01.16, 10.00-11.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 130,00 €

TIPP
Qigong in der Therme
Im Anschluss können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen. (nicht in Kursgebühr enthalten).

Taiji – Qigong
Taiji wirkt auf den gesamten Organismus stärkend, heilend und wohltuend. Taiji ist ein Weg, um Unruhe und Stress zu bewältigen, chronische Beschwerden zu lindern, negative Emotionen zu überwinden, die Lebenskraft Qi in Fluss zu bringen, Wirbelsäulen- und Haltungsschäden zu korrigieren. Taiji gibt uns mehr Energie als es verbraucht.

318220 Gottmadingen
Für Anfänger
Ke Liu
12 x Fr ab 09.10.15, 18.10-19.10 Uhr
AWO-Begegnungsstätte, Gymnastikraum · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

318223 Singen
Für Anfänger
Ke Liu
12 x Mi ab 07.10.15, 09.00-10.00 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Hatha Yoga

Hatha Yoga
Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Der Unterricht in westlichen Ländern wird geprägt durch eine Kombination aus Bewegungsübungen (Asanas), Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsphasen. Dieser Unterricht strebt eine verbesserte Vitalität bei gleichzeitiger innerer Gelassenheit an. Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte auf die physische und psychische Gesundheit. Unter Umständen kann Yoga zu einer Linderung verschiedener Krankheitsbilder führen. Der Nutzen von Yoga zur Erhaltung der Gesundheit wird unterschiedlich bewertet.

319207 Konstanz
Bitte mitbringen: Decke, Kissen
Margret Bartosz, Yogalehrerin (BYV)
10 x Mo ab 28.09.15, 16.30-18.00 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319208 Konstanz
Bitte mitbringen: Decke, Kissen
Margret Bartosz, Yogalehrerin (BYV)
10 x Mo ab 11.01.16, 16.30-18.00 Uhr
vhs · 86,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

319210 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
Di, 29.09.15, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 11,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319211 Konstanz
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
10 x Di ab 29.09.15, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 109,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319212 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
Di, 12.01.16, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 11,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319213 Konstanz
Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, festes Kissen
Elisabeth Alber, Yogalehrerin
10 x Di ab 12.01.16, 20.00-21.15 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 109,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP
Yoga in der Therme
Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Yoga mit der entspannenden Wirkung des Wassers! Im Anschluss an unsere Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

319281 Singen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung
Agnes Puskas
11 x Di ab 29.09.15, 08.30-09.30 Uhr
vhs · 64,00 €

319282 Singen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung
Agnes Puskas
8 x Di ab 12.01.16, 08.30-09.30 Uhr
vhs · 46,00 €

319284 Singen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung
Agnes Puskas
11 x Do ab 24.09.15, 08.45-10.00 Uhr
vhs · 79,00 €

319285 Singen
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung
Agnes Puskas
8 x Do ab 14.01.16, 08.45-10.00 Uhr
vhs · 57,50 €

319235 Tengen
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Yogamatte
Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
Fr, 02.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 8,50 €

319236 Tengen
Bitte mitbringen: Yogamatte
Irina Futterer, Yogalehrerin BYV
10 x Fr ab 02.10.15, 18.00-19.30 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 86,00 €

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel

Hatha Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar

Diese Art von Unterricht wird auch Vini-Yoga genannt. Sie lernen verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und immer gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

319309 Stockach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Di ab 22.09.15, 18.30-20.00 Uhr
Goldäckerschule · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319312 Stockach
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 23.09.15, 08.20-09.50 Uhr
Bewegungswerk Bodensee · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319313 Stockach-Hoppetenzell
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Socken
Gabriele Lorenz, Yogalehrerin BDY/EYU
12 x Mi ab 23.09.15, 18.45-20.15 Uhr
Gemeinschaftshaus · 103,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

319401 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Elke Lauffer, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
Do, 14.01.16, 19.25-20.55 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

319403 Konstanz
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen
Elke Lauffer, Yogalehrerin RYT-200 (Yoga Alliance)
8 x Do ab 14.01.16, 19.25-20.55 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 69,00 €

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

Gymnastik & Prävention

Beckenbodengymnastik für Frauen

Die Beckenbodenschwäche mit all ihren Symptomen ist immer noch ein Tabuthema. Fehlendes Bewusstsein für den Beckenboden führt dazu, dass die Muskulatur schon im Alltag durch falsches Heben oder Tragen sowie durch eine schlechte Haltung einer großen Belastung ausgesetzt wird. In diesem Kurs wollen wir die Wahrnehmung, die Entlastung und die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur erlernen.
Gisela Zwissler, Heilpraktikerin, Beckenbodentrainerin

320161 Stockach
10 x Mo ab 21.09.15, 18.30-19.30 Uhr
KG-Praxis Zwissler, Tuttlinger Str. 1 · 57,50 €

320164 Stockach
6 x Mi ab 07.10.15, 09.30-11.00 Uhr
KG-Praxis Zwissler, Tuttlinger Str. 1 · 52,00 €

320301 Konstanz
Rücken-Bauch-Beckenboden & Balance
Speziell für Frauen
Zu Beginn der Stunde mobilisieren wir die wichtigsten Muskelgruppen. Balanceübungen erhalten und verbessern unser Gleichgewichtsgefühl. Mit gezieltem Rückentraining mit und ohne Kleingeräte trainieren wir sanft die Körpermitte. Wir stärken den Beckenboden, was sich positiv auf die ganze Haltung auswirkt. Zum Stundenausklang gibt es sanftes Stretching und Entspannung.
Bitte mitbringen: warme Socken, Getränke
Conny Hoffmann, Tanztrainerin Aerobic Instructor
15 x Mo ab 21.09.15, 16.15-17.15 Uhr
Step-Raum, Loft im Hinterhof, Obere Laube 55
86,00 €

320303 Stockach
„Der bewegte Mensch“
Mit Leichtigkeit und Freude zu aufrechter Körperhaltung, innerer und äußerer Beweglichkeit
Das freudvolle, moderate Körpertraining berücksichtigt individuelle Voraussetzungen, reaktiviert einzelne Wirbelsäulenabschnitte und den Bewegungsapparat. Zielgerichtete Übungen führen zu ökonomischen und gesunden Bewegungsmustern. Sie beseitigen unangenehme Verspannungen. Sie werden mobiler, kräftiger und finden eine stabile aufrechte Körperhaltung.
Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken
Annett Ibendorf, Physiotherapeutin, Therapeutin für Cranio-Sacrale Osteopathie
12 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.00 Uhr
Bewegungswerk Bodensee · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320316 Konstanz-Dingelsdorf
Wirbelsäulengymnastik nach Rosario
Bei dieser nach dem Physiotherapeuten Rosario auf Ischia benannten Methode wird in Rückenlage durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt.
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte
Hans Grundler, Fachübungsleiter
10 x Di ab 15.09.15, 20.00-21.00 Uhr
findet nicht statt am 06.10.15
Haus „Zur Mühle“ · 57,50 €

320355 Stockach
Wirbelsäulengymnastik
Bewegter Rücken – starke Mitte
vhs + Skizunft Stockach
Stabilität und Flexibilität werden ebenso trainiert wie Koordination und Kraft. Der Kurs setzt sich zusammen aus Elementen der klassischen Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Pilatesübungen, Stretching und Entspannungsübungen. Insbesondere wird auch die hüftgelenkstabilisierende Muskulatur angesprochen.
Bitte mitbringen: Handtuch
Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Fr ab 02.10.15, 17.00-17.45 Uhr
Grund- u. Werkrealschule; Bewegungsraum
43,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320364 Stockach
Wirbelsäulengymnastik für Mollige
vhs + Skizunft Stockach
Sanftes Krafttraining mit Ausdauerelementen. Es werden funktionelle Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskulatur eingesetzt.
Bitte mitbringen: Handtuch
Cornelia Giebler, FÜL Präventionssport
10 x Do ab 01.10.15, 19.15-20.15 Uhr
Grund- u. Werkrealschule; Bewegungsraum · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

320381 Stockach-Winterspüren
Wirbelsäulengymnastik
Auch für Männer
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe
Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Di ab 22.09.15, 09.00-10.00 Uhr
Lichtberghalle · 69,00 €

320384 Stockach
Auch für Männer
Bitte mitbringen: Matten, Turnschuhe
Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Do ab 24.09.15, 17.10-18.10 Uhr
Evang. Gemeindesaal · 69,00 €

320386 Stockach
Auch für Männer
Bitte mitbringen: Matten, Turnschuhe
Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Do ab 24.09.15, 18.15-19.15 Uhr
Evang. Gemeindesaal · 69,00 €

Wirbelsäulengymnastik
Für Damen und Herren
Dieser Kurs richtet sich explizit an ältere Damen und Herren, auch wenn Sie bereits Bewegungseinschränkungen haben. Es erwartet Sie ein sanftes, ganzheitliches Übungsprogramm zur Verbesserung der Rückengesundheit. Wir kräftigen die Rumpfmuskulatur, schulen die Alltagsmotorik (richtiges Sitzen, Liegen, Heben, Tragen) und verbessern Ihre Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Je nach Können passen wir die Übungen individuell an Sie an. Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Elisabeth Handreke, Rückenschul-Lehrerin KddR

320379 Konstanz
12 x Do ab 24.09.15, 09.45-10.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320380 Konstanz
8 x Do ab 14.01.16, 09.45-10.45 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320387 Konstanz
Schnuppertermin
Mi, 23.09.15, 17.00-18.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €

320388 Konstanz
10 x Mi ab 23.09.15, 17.00-18.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320389 Konstanz
8 x Mi ab 13.01.16, 17.00-18.00 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 70,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

TIPP

Wirbelsäulengymnastik in der Therme

Kombinieren Sie Ihr Training für die Wirbelsäule mit einem entspannenden Ausklang in der Therme. Gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde können Sie im Anschluss an unsere Kurse die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

321174 Allensbach

Elastisch und fit im Alter

Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination, Stabilität im Alltag gut meistern können. Dazu Musik, die auf fröhliche Weise auflockert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte; Hallenschuhe

Dörte Hansen
12 x Mo ab 21.09.15, 16.00-17.00 Uhr
Bodanrückhalle · 69,00 €

Ich beweg mich – Fit für den Alltag

Neue Energie tanken – Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

321044 Allensbach
Schnuppertermin
Ursula Reimann, FÜL B Prävention, FÜL Innere Medizin, FÜL Reha Orthopädie & Osteoporose,
Do, 24.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Bodanrückhalle, Foyer · 5,50 €
Anmeldung erforderlich

321045 Allensbach
Ursula Reimann, FÜL B Prävention, FÜL Innere Medizin, FÜL Reha Orthopädie & Osteoporose,
12 x Do ab 24.09.15, 18.00-19.00 Uhr
findet nicht statt am 01.10.2015
Bodanrückhalle, Foyer · 69,00 €

321047 Bodman-Ludwigshafen
Schnuppertermin
Bettina Trunk, Fitnesstrainer B (BSA), FÜL Rehabilitationssport Orthopädie
Di, 22.09.15, 17.45-18.45 Uhr
Sporthalle · 5,50 €, Anmeldung erforderlich

321048 Bodman-Ludwigshafen
Bettina Trunk, Fitnesstrainer B (BSA), FÜL Rehabilitationssport Orthopädie
12 x Di ab 22.09.15, 17.45-18.45 Uhr
Sporthalle · 69,00 €

321176 Stockach

Halt Dich fit!

Ein Kurs auch für Männer

Dieser Kurs bietet mit viel Spaß und Bewegungsfreude wirbelsäulengerechte Gymnastik mit Musik für alle, die fit werden und bleiben möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe

Martina Mayer, Übungsleiterin Prävention
12 x Do ab 24.09.15, 10.00-11.00 Uhr
Evang. Gemeindesaal · 69,00 €

321178 Stockach-Hindelwangen

Fit, gesund, aktiv für Frauen und Männer

Dieser Kurs bringt Ihr Herz und Ihren Kreislauf wieder in Schwung und hält Ihren Rücken fit.

Gudrun Pohlmann
12 x Di ab 22.09.15, 09.15-10.15 Uhr
Nellenburg-Halle · 69,00 €

Ganzkörpermobilisation

Dieses Ganzkörpertraining für Rücken und Wirbelsäule vereint Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung. Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters, mit wenig oder unregelmäßiger Übungspraxis.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke

Sieglinde Nutz, FÜL C Fitness und Gesundheit
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

321180 Engen
12 x Di ab 22.09.15, 08.30-09.30 Uhr
Großsporthalle · 69,00 €

321183 Tengen
12 x Mi ab 23.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 69,00 €

321185 Tengen
12 x Mi ab 23.09.15, 19.15-20.15 Uhr
Rathaus Büßlingen; Bürgersaal · 69,00 €

Pilates

Pilates

Pilates ist eine sanfte, ganzheitlich orientierte Trainingsmethode. Mit harmonischen, fließenden Bewegungen im Einklang mit der Atmung zielt Pilates auf die Stärkung der tief liegenden Muskulatur, eine Erhöhung der Körperkraft, Flexibilität und Koordination ab. Pilates fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Stress abzubauen.

320610 Konstanz
Einstiegskurs
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
10 x Do ab 24.09.15, 18.30-19.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320611 Konstanz
Einstiegskurs
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
6 x Do ab 14.01.16, 18.30-19.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 53,00 €

Wichtig zu wissen!
Unsere Schnuppertermine finden zeitgleich zum ersten Kurstag statt, damit interessierte Neulinge die Gruppenatmosphäre kennen lernen können. Entscheiden Sie sich nach der Stunde, im Kurs weiter zu machen, reduziert sich die Gebühr des Kurses selbstverständlich um einen Termin.

320620 Konstanz
Schnuppertermin
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
Do, 24.09.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €

320621 Konstanz
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
10 x Do ab 24.09.15, 11.30-12.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €

320625 Konstanz
Schnuppertermin
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
Do, 24.09.15, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 8,50 €
Anmeldung erforderlich

320626 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
10 x Do ab 24.09.15, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 87,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich

TIPP

Pilates in der Therme

Kombinieren Sie die gesundheitsfördernden Effekte von Pilates mit der entspannenden Wirkung des Wassers! Im Anschluss an unsere Kurse können Sie gegen Aufpreis von 1,00 € pro angefangene halbe Stunde die Therme für Ihre persönliche Wellness nutzen (nicht in Kursgebühr enthalten).

320627 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
6 x Do ab 14.01.16, 17.30-18.30 Uhr
Therme, Gymnastikraum · 53,00 €

320630 Allensbach
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
10 x Di ab 29.09.15, 17.20-18.20 Uhr
Hegne, Gemeinschaftsraum · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320632 Konstanz
Elisabeth Handreke, Pilates Trainerin
12 x Mo ab 21.09.15, 10.45-11.45 Uhr
vhs · 69,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320633 Konstanz
Elisabeth Handreke, Pilates Trainerin
8 x Mo ab 11.01.16, 10.45-11.45 Uhr
vhs · 46,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320635 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
11 x Mo ab 28.09.15, 12.00-13.00 Uhr
vhs · 64,00 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320636 Konstanz
Francoise Kiasumbwa, Pilates Instructor
6 x Mo ab 11.01.16, 12.00-13.00 Uhr
vhs · 34,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320638 Konstanz
Ute Reichenbach, Pilates Trainerin
15 x Do ab 24.09.15, 16.55-17.55 Uhr
vhs-Bewegungsraum im Petershaus · 86,00 €

320644 Mühlingen
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung
Nathalie Gaißer, Pilates Instructor
10 x Mo ab 28.09.15, 19.30-20.30 Uhr
Zoznegg; Weiherbachhalle, Foyer · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

320645 Mühlingen
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung
Nathalie Gaißer, Pilates Instructor
10 x Mo ab 11.01.16, 19.30-20.30 Uhr
Zoznegg; Weiherbachhalle, Foyer · 57,50 €
Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich*

Herz-Kreislauftraining

Zumba® Gold für Erwachsene

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA Fitness. ZUMBA Gold eignet sich sowohl für aktiv Junggebliebene als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Es bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte leicht zu erlernen und einfach nachzutanzen sind. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen! Halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit ZUMBA Gold.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke

Conny Heuer, Zumba® Fitness Instructor, Zumba® Gold Instructor

321501 Konstanz
14 x Do ab 17.09.15, 18.00-19.00 Uhr
Halle Eisenbahnersportverein, Hafenstr. 14 · 80,00 €

321502 Konstanz
6 x Do ab 07.01.16, 18.00-19.00 Uhr
Halle Eisenbahnersportverein, Hafenstr. 14 · 34,50 €

ElliptiGO® Kurs

Laufen, Fahrradfahren und Crosstraining in einem: Das ElliptiGO® ist ein Fitness- und Trainingsgerät für draußen. Gelenkschonend können Sie an der frischen Luft Fett verbrennen. Es eignet sich für Menschen mit Knie- und Rückenbeschwerden, auch Übergewicht ist für das EllipitoGO® kein Hindernis. Erleben Sie dieses Gute-Laune Gerät auf tollen Radewegen im Hegau.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung, Flasche Wasser 0,7 l

Michaela Hug, ElliptiGo®-Trainer, Peter Hug, Sportlehrer, ElliptiGO® Trainer

323120 Singen
Sa, 19.09.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 26.09.15
Treffpunkt: Singen; Buckengarten 4, · 28,00 €
Voranmeldung erforderlich. Geräte werden gestellt.

323121 Singen
Sa, 17.10.15, 09.30-12.00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 24.10.15
Treffpunkt: Singen; Buckengarten 4, · 28,00 €
Voranmeldung erforderlich. Geräte werden gestellt.

TIPP

Der Kurs ist spannend, aber das Datum passt nicht? Für Sie und Ihre Freunde organisieren wir Ihnen auch Zusatzkurse zu Ihrem Wunschtermin. Voraussetzung: 6 Teilnehmende. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Make-up & Styling

Farb- und Stilberatung

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten, sich mit den richtigen Farben perfekt in Szene zu setzen. Ihre Augen strahlen, die Haare glänzen und Ihre Haut sieht vitaler aus. Lernen Sie die vier verschiedenen Farbtypen kennen, finden Sie Ihren Stil. Zusätzlich gibt es Tricks, wie man Problemzonen kaschiert.

Bitte mitbringen: Abschminke, Maßband

Petra Koll

352020 Konstanz
Fr, 13.11.15, 14.00-18.30 Uhr
vhs · 50,00 €, max. 5 TN

352021 Konstanz
Sa, 14.11.15, 09.00-13.30 Uhr
vhs · 50,00 €, max. 5 TN

352023 Singen
Fr, 20.11.15, 14.00-18.30 Uhr
vhs · 50,00 €, max. 5 TN

352024 Singen
Sa, 21.11.15, 09.00-13.30 Uhr
vhs · 50,00 €, max. 5 TN

TIPP

Die Termine passen nicht?
Wir organisieren Ihnen gerne nach Absprache einen passenden Termin. Voraussetzung: 5 Teilnehmerinnen. Kontaktieren Sie uns unter: vogel@vhs-konstanz-singen.de.

Make-up für "Best-Agers"

Der Kurs richtet sich an Frauen, die mehr aus sich machen wollen. Reife Haut wirkt geschminkt jünger und frischer, wenn man die richtige Technik beherrscht. An diesem Nachmittag lernen Sie spezielle Schminktechniken für Make-up, Augen und Lippen, die wie ein natürliches Lifting wirken. Sie erfahren, welche Farben für Sie vorteilhaft sind. Der Workshop soll Ihnen die Scheu davor nehmen, Ihre Haut zu schminken auch wenn sie bereits erste Falten zeigt. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Make-up-Nachmittag!

Bitte mitbringen: Bisher verwendete „Make-up Utensilien"

Ursula Armbruster, Stylistin, Visagistin, Farbberaterin

352034 Konstanz
Sa, 31.10.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Materialkosten, max. 5 TN

352035 Konstanz
Sa, 05.12.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Materialkosten, max. 5 TN

352036 Konstanz
Sa, 23.01.16, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 50,00 € inkl. Materialkosten, max. 5 TN

Englisch

Kurse „for senior learners":

In diesen Kursformaten lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre und in einem Ihrer Gruppe entsprechendem Lerntempo mit Gleichaltrigen.

Kurse „ohne Eile":

In Kursen mit dem Titel „ohne Eile" gehen wir ebenfalls in kleinen Schritten voran. Diese Kurse sind für alle Altersstufen offen und definieren sich über den gemächlicheren Lernfortschritt.

Kursberatung Englisch

In der kostenlosen Englischberatung erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Angebote. Wir empfehlen Ihnen – falls möglich – bereits vor der Beratung einen Einstufungstest online zu machen und das Ergebnis zur Kursberatung mitzubringen. Online-Einstufungstests: www.vhs-konstanz-singen.de. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Niveaustufen finden Sie auf Seite 93.

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen.
Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42000 Konstanz
Do, 17.09.15, 17.00-19.00 Uhr
Mo, 21.09.15, 18.00-19.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

42004 Singen
Mo, 21.09.15, 17.00-19.00 Uhr
vhs · gebührenfrei

42006 Stockach
Mo, 21.09.15, 17.00-18.30 Uhr
vhs · gebührenfrei

Einzelunterricht

Kommunikativer und handlungsorientierter Englischunterricht, der auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird, z. B. wenn Sie in kurzer Zeit für einen bestimmten Zweck die Sprache erlernen oder auffrischen möchten. Dabei berücksichtigen wir Ihre persönliche Terminplanung. Auch zu zweit buchbar. Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne. Anruf genügt!

42010 Konstanz / Singen / Stockach
Einzelunterricht Englisch
10 Termine nach Absprache à 60 Minuten
vhs · 394,00 €

Englisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42900 Singen
Englisch ohne Eile A1 1. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 1
Richelle Coffin-Schlieker
14 x Mi ab 30.09.15, 14.30-16.00 Uhr
vhs · 140,00 €, Teilnehmende: 6-9

42902 Singen
Englisch ohne Eile A1 2. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 4
Richelle Coffin-Schlieker
12 x Mo ab 28.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

42904 Stockach
Englisch ohne Eile A1 1. Semester
Easy English A1.1, ab Lektion 1
Gabriella Kopp
13 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

42906 Stockach
Englisch ohne Eile A1 3. Semester
Network Starter NOW A1, ab Lektion 6
Gabriella Kopp
13 x Di ab 29.09.15, 11.05-12.35 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

Englisch A1 Anfänger mit Vorkenntnissen

Diese Kurse sind für Teilnehmende gedacht, die schon einmal Kontakt mit der englischen Sprache hatten. Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

42910 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1
Naomi Trevor
15 x Mi ab 30.09.15, 14.00-15.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

42912 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 1
Dr. Oskar Oehri
14 x Fr ab 02.10.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42918 Singen
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 2
Richelle Coffin-Schlieker
12 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

42914 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 4
Ana Cosmina Cretu
14 x Mi ab 30.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42916 Konstanz
Englisch ohne Eile A1
Network NOW A1, ab unit 5
Anja Siedersberger
15 x Di ab 29.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

Englisch A2/B1 Kurse

Unsere A2/B1-Kurse sind geeignet für Teilnehmende, die schon über Vorwissen verfügen. Fragen zur Einstufung? Bitte nutzen Sie unsere Kursberatungstage, unseren online Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de oder kontaktieren Sie den Fachbereich Englisch. Wir beraten Sie gerne!

Online-Sprachtests finden Sie unter: www.vhs-konstanz-singen.de

Ihr Lehrwerk erhalten Sie in den örtlichen Buchhandlungen. Bitte bringen Sie dieses zum zweiten Kurstermin mit.

42932 Konstanz
Englisch A2.1 for senior learners
Network 2, ab unit 4
Maria Dörffel
15 x Di ab 29.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

42936 Konstanz
Englisch A2.1 for senior learners
Network 2, ab unit 6
Dr. Oskar Oehri
14 x Do ab 01.10.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42938 Konstanz
Englisch A2.1 for senior learners
Easy English A2.1, ab unit 10
Sandy Hartleitner
14 x Do ab 01.10.15, 11.30-13.00 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42934 Konstanz
Englisch A2.2 ohne Eile
Network NOW A2.2, ab unit 1
Dr. Simone Holzschuh
15 x Mi ab 30.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 150,00 €, Teilnehmende: 6-9

42930 Konstanz
Englisch A2.2 for senior learners
Network 3, ab unit 6
Dr. Oskar Oehri
14 x Mo ab 28.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 106,50 €, Teilnehmende: 10-15

42940 Konstanz
Englisch B1 for senior learners
Network NOW B1.1, ab unit 5
Ana Cosmina Cretu
13 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

TIPP

Vortrag: „Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig?“
vhs Konstanz, Fr., 16. Oktober 2015, 19.00 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf S. 28.

42942 Singen
Englisch A2.1 for senior learners
Zeitung “Read On”
Inga Ruft
10 x Mi ab 30.09.15, 08.15-09.45 Uhr
Bitte beachten Sie die Terminplanung im Internet
vhs · 76,00 €, Teilnehmende: 10-15

42944 Singen
Englisch A2.2 for senior learners
Easy English A2.2, ab unit 7
Annette Good-Ruf
12 x Mi ab 07.10.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 6-15

42950 Singen
Englisch ohne Eile A2/B1
Easy conversation and grammar review
Ulrike Zellmer
10 x Do ab 01.10.15, 08.15-09.45 Uhr
vhs · 100,00 €, Teilnehmende: 6-9

42946 Stockach
Englisch ohne Eile A2.1
Network NOW A2.1, ab unit 4
Gabriella Kopp
13 x Di ab 29.09.15, 09.30-11.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

Englisch Auffrischungskurse A2 – B2

Wenn Sie früher schon einmal Englisch gelernt haben und nun Ihre Englischkenntnisse schnell und effizient auffrischen oder ihre Sprachkompetenz festigen möchten, sind diese Kurse ideal. Not quite sure? Dann testen Sie Ihr Können doch einfach mit unserem Online-Einstufungstest unter www.vhs-konstanz-singen.de.

42952 Singen
Englisch Refresher B1/B2 for senior learners
„Read On" Magazine
Annette Good-Ruf
12 x Mi ab 07.10.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 96,00 €, Teilnehmende: 6-15

42954 Stockach
Englisch Refresher A2 for senior learners
Easy English A2.2, ab unit 1
Gabriella Kopp
13 x Mi ab 30.09.15, 10.30-12.00 Uhr
vhs · 130,00 €, Teilnehmende: 6-9

Englisch Konversation A2 – C1

Let´s talk! If you can speak English fairly well, yet you sometimes feel tongue tied when meeting new people, on holidays, or at work, these courses will help you perfect your communication skills, and will give you the chance to enrich your vocabulary. You will learn how to interact with people in everyday situations, how to make comments, how to spark off a conversation, how to express your opinions clearly and convincingly, and much more.

42960 Singen
English Easy Conversation A2
This is a class for people who want to improve their English in a relaxed and fun environment. Through conversation, games and other hands on activities you will have the opportunity to comfortably become more confident while building your language skills.
Richelle Coffin-Schlieker
11 x Di ab 29.09.15, 10.40-12.10 Uhr
vhs · 110,00 €, Teilnehmende: 6-9

42962 Konstanz
English B1 for senior learners
With grammar review
The goal of this course is to enlarge vocabulary and conversation skills, such as asking questions, formulating ideas and opinions and learning to agree and disagree.
Anja Siedersberger
12 x Fr ab 02.10.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 120,00 €, Teilnehmende: 6-9

English Conversation B1 for senior learners
First Choice B1, unit 7

42966 Singen
Caroline Fox
15 x Mi ab 30.09.15, 08.30-10.00 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

42968 Singen
Caroline Fox
15 x Mi ab 30.09.15, 10.00-11.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

42964 Konstanz
English Conversation C1 for senior learners
In this conversation group for advanced learners, which has been running for many years, we talk about a wide range of topics and subjects. We use newspaper articles and other media as well as life experience as the basis for our discussions."
Katie Jonner
15 x Mi ab 30.09.15, 09.00-10.30 Uhr
vhs · 114,00 €, Teilnehmende: 10-15

Kurs wechseln – nicht abbrechen! Sollten Sie trotz Beratung das Gefühl haben, im "falschen" Kurs zu sein, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung – Sie können dann den Kurs wechseln.

TIPP

Mehr Konversationskurse finden Sie im Kapitel „Fremdsprachen/Rubrik Englisch" ab S. 100.

Computer & Internet

Smartphone-Einstieg (Android)
Sie haben ein Smartphone und nutzen es zum Telefonieren, aber wissen noch gar nicht so genau, was Sie damit eigentlich alles machen können? Dann lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie gemeinsam, dass man damit viele nützliche Dinge machen kann, die nicht nur interessant sind, sondern auch Spaß bereiten.
Bitte mitbringen: eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone, Ladekabel, USB-Stick
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)

52002 Konstanz
Di+Mi, 06.10.+07.10.15, 15.30-18.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

52004 Konstanz
Mo+Di, 25.01.+26.01.16, 15.30-18.30 Uhr
vhs · 78,50 €, Teilnehmende: 5-7

PC-Grundwissen für Späteinsteiger
(Windows 7, Word 2010)
Dieser Kurs bietet noch unerfahrenen Computer-Benutzer/-innen grundlegende Kenntnisse im Umgang dem PC. Inhalte: der Computer und seine Funktionsweise: die wichtigsten Begriffe / das Betriebssystem Windows: erster Einstieg in die Dateiverwaltung / Maus- und Tastaturbedienung / praktischer Einblick in die Textverarbeitung mit Word / Erste Schritte ins Internet.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

52006 Konstanz
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
2 x Mo+2 x Mi, ab 12.10.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 115,00 €

52008 Konstanz
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
2 x Mo+2 x Mi, ab 11.01.16, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 115,00 €

52010 Singen
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
3 x Mo+3 x Fr, ab 09.11.15, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 115,00 €

Gutscheine

Verschenken Sie einen Kurs zu Weihnachten!
Gutscheine erhalten Sie in jeder vhs Hauptstelle

Internet und E-Mail für Späteinsteiger
Durch viele praktische Übungen gewinnen Sie die Sicherheit beim „Surfen im World Wide Web". Inhalte: Aufsuchen von Internetseiten / „Browser", Suchmaschinen, Kataloge / Informationsbeschaffung (Fahrplan, Telefon, Angebote aus Kultur, Politik) / Nutzung für Einkäufe / E-Mails / Dateien herunterladen / Sicherheit.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

52012 Konstanz
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
2 x Do+2 x Di, ab 12.11.15, 14.00-17.00 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

52014 Singen
Agnes Puskas, Dipl.-Ing.
3 x Mo+3 x Fr, ab 11.01.16, 10.00-12.00 Uhr
vhs · 157,00 €, Teilnehmende: 5-7

52016 Konstanz
Fotobuch erstellen
Egal, ob Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen möchten: Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen mit der Kodak-Software gestalten können.
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Mi, 18.11.15, 09.00-12.00 Uhr
vhs · 29,00 €

Übersicht der Angebote nach Ortsteilen/Außenstellen

Aach

Auskünfte und Anmeldungen bei: Simone Hornstein, Gartenstraße 7
8267 Aach, Tel. 07774/929-507, Fax 07774/929-514

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
21.09.2015	Rückenfit + Pilates	Petra Klipphahn	63
28.09.2015	Gitarre am Morgen	Leander Dietze	47

Allensbach

Auskünfte und Anmeldungen bei: Silvia Egenhofer, Im Reihetal 5 b,
78476 Allensbach, (privat) Tel. 07533/3985 oder (dienstl.) 07533/801-42
Fax 07533/801-53

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
21.09.2015	Elastisch und fit im Alter	Dörte Hansen	156
21.09.2015	Fit-Mix	R. Dürr-Maichle	65
22.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Maria Speh	60
22.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Maria Speh	60
23.09.2015	Body-Fit & Pilates	Ulla Drodofsky	65
23.09.2015	Body-Fit & Pilates	Ulla Drodofsky	65
24.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	R. Dürr-Maichle	60
24.09.2015	Ich beweg mich - Fit für den Alltag	Ursula Reimann	65
24.09.2015	Ich beweg mich - Fit für den Alltag	Ursula Reimann	66
24.09.2015	Ich beweg mich: Rückenfit	Ursula Reimann	62
29.09.2015	Pilates	F. Kiasumbwa	64
29.09.2015	Rückenfit	F. Kiasumbwa	62
29.09.2015	Ashtanga Yoga course in English	Meital Battash	58
29.09.2015	Ashtanga Yoga course in English	Meital Battash	58
11.01.2016	Fit-Mix	R. Dürr-Maichle	65
12.01.2016	Wirbelsäulengymnastik	Maria Speh	60
12.01.2016	Wirbelsäulengymnastik	Maria Speh	60
14.01.2016	Wirbelsäulengymnastik	R. Dürr-Maichle	60

Bodman-Ludwigshafen

Auskünfte und Anmeldungen:
bis 01.01.16 bei Anita Dirnhofer, Tel.: 07773/5196, vhs.bodman-ludwigshafen@gmx.de
ab 01.01.16 bei Dr. Jessica López Pinto Tel.: 07773/937986 od. Fax: 07773/937953

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
22.09.2015	Ich beweg mich: Rückenfit	Bettina Trunk	62
22.09.2015	Ich beweg mich - Fit für den Alltag	Bettina Trunk	66
22.09.2015	Ich beweg mich - Fit im Alltag	Bettina Trunk	66
24.09.2015	Italienische Desserts	Irene Ribaudo	81
30.09.2015	Indian Balance	J. Keller-Wind	66
30.09.2015	Indian Balance	J. Keller-Wind	66
30.09.2015	Gitarrenkurs mit Vorkenntnissen	N.N	47
01.10.2015	Vegetarische italienische Küche	Irene Ribaudo	80
01.10.2015	Spanisch A1 für Anfänger	Dr. J. López Pinto	113
02.10.2015	Barcelona erleben	M. Boada Zaragoza	80
06.10.2015	Torten - füllen und verzieren	Mike Wolf	82
08.10.2015	Italienische Antipasti	Irene Ribaudo	80
15.10.2015	Pizza, Pasteten und pikante Kuchen	Irene Ribaudo	81
15.10.2015	Qigong	Shenfang Kong	54
15.10.2015	Qigong	Shenfang Kong	54
22.10.2015	Pasta selbst gemacht	Irene Ribaudo	80
24.10.2015	Chinesische Kalligraphie	Shenfang Kong	36
29.10.2015	Italienische Pasta-Soßen	Irene Ribaudo	81
10.11.2015	Italienischer Suppenabend	Irene Ribaudo	80
12.11.2015	Italienischer Risotto-Abend	Irene Ribaudo	80
14.11.2015	Grundkurs Aquarell	Uwe Brei	38
19.11.2015	Italienischer Fisch-Abend	Irene Ribaudo	81
26.11.2015	Italienischer Antipasti-Abend II	Irene Ribaudo	80
12.12.2015	Pralinen	Mike Wolf	82
09.01.2016	Spanisch Auffrischungskurs A1	Dr. J. López Pinto	114
22.01.2016	Baskische Tapas: Spieße	M. Boada Zaragoza	80
30.01.2016	Freie Acrylmalerei	Wolfgang Dettmer	38

Eigeltingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.09.2015	Dance-Fitness-Mix + Toning	Tanja Längle	68

Engen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Iris Drexler, Petersfelsstr. 15
78234 Engen, Tel. und Fax 07733/5880, iris.drexler@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
22.09.2015	Ganzkörpermobilisation	Sieglinde Nutz	66
22.09.2015	Zumba® Fitness	Iveta Maier	69
29.09.2015	Hatha Yoga	Irina Futterer	56
29.09.2015	Hatha Yoga	Irina Futterer	56
29.09.2015	Französisch Conversation B2	T. Eisenmann-Gerlich	106

Gaienhofen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Petra Kaiser, H.-Hesse-Schule, Schulstr. 2
78343 Gaienhofen (nachm. privat) Tel. 07735/2852, (vormittags dienstl.)
07735/9191916 oder Fax Schule 07735/1577, kaiser@hermann-hesse-ghs.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
30.09.2015	Kränze aller Art aus Trockenblumen	Gaby Ruhland	40
07.10.2015	Geschenke aus dem Kräutergarten	Gaby Ruhland	40
08.10.2015	Französisch A1	M. Chimot-Treuner	104
23.10.2015	Weinseminar mit Bodenseeweinen	Manuela Griß	89
04.11.2015	Türkränze für die Vorweihnachtszeit	Gaby Ruhland	40
17.11.2015	Sushi	Jane Lim	81
28.11.2015	Vegane Rezepte aus Indien	A. S. Tiwary-May	78
16.01.2016	Wintergrillen	Marion Häberle	77
20.01.2016	Gestecke für festliche Anlässe	Gaby Ruhland	40
23.01.2016	Wintergrillen für Vegis	Marion Häberle	77

Gailingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Ursula Schneble, Churfirstenstr. 10
78262 Gailingen, Tel. 07734/934556, vhs.gailingen@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
16.09.2015	Krabbelgruppe „Villa Kunterbunt“	Kirsten Hangarter	146
22.09.2015	Wildkochkurs	Mike Wolf	79
23.09.2015	Rückenfit	Juliana Hummel	62
29.09.2015	Rückenschule	Cornelia Boosz	60
01.10.2015	Rückenschule	Cornelia Boosz	60
01.10.2015	Rückenschule	Cornelia Boosz	60
21.10.2015	Stricken special - Socken	Monika Girres	42
24.11.2015	Pralinen	Mike Wolf	82

Gottmadingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Natasza Szlufik, Zollstr. 27/2
78244 Gottmadingen, Tel. 07734/4871045, n.szlufik@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
28.09.2015	Indoor Cycling	Ramona Kästel	69
28.09.2015	Indoor Cycling	Ramona Kästel	69
30.09.2015	Fettstoffwechselcycling	Daniel Rosenkranz	69
30.09.2015	Fettstoffwechselcycling	Daniel Rosenkranz	69
09.10.2015	Taiji - Qigong	Ke Liu	55
09.10.2015	Taiji - Qigong	Ke Liu	55

Hilzingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Mariola Meßmer, Steppbachbruck 6
78247 Hilzingen, (privat) Tel. und Fax 07731/184232, (dienstl.) 07731/319297

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	60
23.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	61
23.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	61
24.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	61
24.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weigl	61
24.09.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	56
30.09.2015	Italienisch A1	R. Virciglio-Mac-Nelly	109
30.09.2015	English Easy Conversation A2	Silke Fehrenbach	100
01.10.2015	Nähen mit der Nähmaschine	Birgit Reinartz	49

Hohenfels

Auskünfte und Anmeldungen bei: Helga Rudolf, Rathaus
78355 Hohenfels, (privat) Tel. 07557/369, (dienstl.) 07557/920612
h.rudolf@hohenfels.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
22.09.2015	Zumba® Fitness	Susanne Martin	69
23.09.2015	Aerobic-Mix + Bodyforming	Martina Roth-Matt	68
23.09.2015	Bodyforming	Martina Roth-Matt	65
29.09.2015	Hatha Yoga	Roland Starz	58
01.10.2015	Power-Gym	Birgit Huber-Späth	67

Konstanz-Dettingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Ilse Geißer, Ringstraße 14
78465 Konstanz, Tel. 07533/3996, ilse.geisser@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
15.09.2015	Rückenfit - Pilates - Yoga	Susanne Storch	63
28.09.2015	Rückenfit - Pilates - Yoga	Yvonne Stegmann	63
28.09.2015	Rückenfit - Pilates - Yoga	Yvonne Stegmann	63
29.09.2015	Töpfern - Plastisches Gestalten	Susanne Dürr	40
30.09.2015	Spanisch Auffrischung A2	M. Stauffer Castro	115
01.10.2015	Hatha Yoga	Evelin Steiger-Ott	56
29.10.2015	Töpfern - Plastisches Gestalten	Susanne Dürr	40
11.11.2015	Töpfern für Schulkinder	Susanne Dürr	144
14.01.2016	Hatha Yoga	Evelin Steiger-Ott	56

Konstanz-Dingelsdorf

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Konstanz
Tel. 07531/59810, Fax 07531/598140, konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
15.09.2015	Wirbelsäulengymnastik nach Rosario	Hans Grundler	60

Konstanz-Litzelstetten

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Konstanz
Tel. 07531/59810, Fax 07531/598140, konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
29.09.2015	Conversation B2	Dr. Sandra Strigl	106
29.09.2015	Conversation B2	Dr. Sandra Strigl	106
29.09.2015	Taiji-Qigong	Gerold Gerber	55
07.10.2015	Der Baukünstlers F. Hundertwasser	Dr. T. Hirthe	16
14.10.2015	Jan Hus	Johannes Hof	10
11.11.2015	Schweizer Maler	Dr. T. Hirthe	15
09.01.2016	Türkei: kurz + intensiv	Ismail Yumusaklar	17
12.01.2016	Taiji-Qigong	Gerold Gerber	55

Moos

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Singen
Tel. 07731/958111, Fax 07731/958133, singen@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
19.09.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	41
22.09.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	41
29.09.2015	Pilates	Maria Rauch	64
29.09.2015	Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule	Maria Rauch	60
07.10.2015	Kulin. Abend rund um die Höri Bülle	Hubert Neidhart	77
10.10.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	41
10.10.2015	Workshop Video / Filmprod. im Studio	Mike Lindauer	45
17.10.2015	Mountainbike Fahrtechniktraining	Thomas Zieten	70
17.10.2015	Workshop/Audioproduktion	Mike Lindauer	48
24.10.2015	Goldschmieden-Ketten für Anfänger	Cornelia Fetscher	41
25.10.2015	Goldschmieden-Ketten für Anfänger	Cornelia Fetscher	41
10.11.2015	Goldschmieden im Atelier	Cornelia Fetscher	41
05.12.2015	Workshop/Audioproduktion	Mike Lindauer	48
12.12.2015	Workshop Video / Filmprod. im Studio	Mike Lindauer	45

Mühlhausen-Ehingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Christiane Sauer, Weidenstr. 10
78259 Mühlhausen-Ehingen, Tel. 07733/948583, Fax 07733/948584
chris-sauer@gmx.net

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
21.09.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	56
22.09.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	57
22.09.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	57
24.09.2015	Hatha Yoga	Christiane Sauer	57
27.09.2015	Wilde Kräuterwanderung	Hanna Blohm	22
07.10.2015	Hilfe, ich bin allergisch!	Christoph Meßmer	18
13.10.2015	Sushi	Jane Lim	21

Mühlingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Anja Rettig, Im Göhren 2, 78357 Mühlingen
Tel. 07775/930311, Fax 07775/930319, rathaus@muehlingen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
19.09.2015	Wilde Kräuterwanderung	Hanna Blohm	22
28.09.2015	Pilates	Nathalie Gaißer	64
30.09.2015	Zumba® Fitness	Helga Elsner	69
11.01.2016	Pilates	Nathalie Gaißer	64

Öhningen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Singen
Tel. 07731/958111, Fax 07731/958133, singen@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
28.09.2015	Pilates	Edith Wenk	64
28.09.2015	Pilates	Edith Wenk	64
16.10.2015	Herbst-Basteln	Marion Häberle	145
16.10.2015	Herbst-Basteln	Marion Häberle	145
23.10.2015	Malen in verschiedenen Techniken	Nora Löbe	36
02.11.2015	Drucken in den Herbstferien (ab 9)	Nora Löbe	144
11.01.2016	Pilates	Edith Wenk	64
11.01.2016	Pilates	Edith Wenk	64

Orsingen-Nenzingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach
Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
23.09.2015	Pilates	Alexandra Volk	64
23.09.2015	Pilates	Alexandra Volk	64

Reichenau

Auskünfte und Anmeldungen bei: Gabriela Steffens, Wittigowostr. 20
78479 Reichenau, Tel. 07534/1811

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
21.09.2015	Hatha Yoga	Evelin Steiger-Ott	57
23.09.2015	Zumba® Fitness	Pia Maier	69
24.09.2015	Bodyforming	Diana Kempf	65
08.10.2015	Sushi	Jane Lim	81
18.10.2015	Vegetarische Indische Küche	Surinder Bahatyani	78
31.10.2015	Indische Küche mit und ohne Fleisch	Surinder Bahatyani	81
10.11.2015	Indonesische Küche	Jane Lim	81
10.11.2015	Gold- und Silberschmieden	Michael Teichmann	41
24.11.2015	Vegetarische Asiatische Küche	Lesly Lim	78
01.12.2015	Sushi	Lesly Lim	81
05.12.2015	Massage für Paare	Gina Garcia-Balla	54
12.12.2015	Indische Küche mit Fleisch	Surinder Bahatyani	81
11.01.2016	Hatha Yoga	Evelin Steiger-Ott	57

Rielasingen-Worblingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Anita Zwintscher, Feuerwehrstraße 14
78239 Rielasingen-Worblingen, Tel. 07731/911137
a.z.vhs-rielasingen-worblingen@web.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
28.09.2015	Zuschneiden + Nähen	A. Poietto-Batturi	43
28.09.2015	Hatha Yoga	Luzia Bach	57
28.09.2015	Zuschneiden + Nähen	A. Poietto-Batturi	43
28.09.2015	Hatha Yoga	Luzia Bach	57
29.09.2015	Progressive Muskelrelaxation	K. Tausendfreund	53
30.09.2015	Bodyforming	Larissa Bäcker	65
30.09.2015	Zumba® Toning	Larissa Bäcker	69
12.01.2016	Autogenes Training	K. Tausendfreund	53

Steißlingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Sabine Togny, Brucknerstraße 16a 78256 Steißlingen, Tel. 07738/1477, Fax 07738/939651

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
15.09.2015	Hatha Yoga	Almuth Winopal	57
15.09.2015	Hatha Yoga	Almuth Winopal	57
21.09.2015	Hausaufgabenbetreuung	Dorothea Kehl	148
21.09.2015	Hatha Yoga	Carmen Weniger	57
22.09.2015	Hardanger-Stickerei	Sabine Togny	42
22.09.2015	Qigong	Kornelia Rudolf	55
22.09.2015	Qigong	Kornelia Rudolf	55
28.09.2015	Power-Workout	Carmen Oexle	67
28.09.2015	Keramik- und Plastisches Gestalten	M. Matuttis-Nutz	40
28.09.2015	Bodytoning	Carmen Oexle	65
28.09.2015	English Conversation B2	Susan Zagrodzki	101
29.09.2015	Pilates	Irmgard Kornmayer	64
29.09.2015	English Conversation B1	Susan Zagrodzki	100
30.09.2015	English Conversation C1	Susan Zagrodzki	102
30.09.2015	English Conversation B2+	Susan Zagrodzki	101
01.10.2015	Pilates	Irmgard Kornmayer	64
01.10.2015	Pilates	Irmgard Kornmayer	64
01.10.2015	Power-Workout	Carmen Oexle	67
01.10.2015	Bodytoning	Carmen Oexle	65
04.11.2015	Töpfern für Kinder in den Herbstferien	Martha Matuttis-Nutz	144
07.11.2015	Goldschmieden	Uwe Berger	51
05.12.2015	Filzen - Weihnachtsworkshop	J. Wagner-Kleinhempel	43
n. Abspr.	Geburtstags-Töpfern für Kinder	Martha Matuttis-Nutz	144
11.01.2016	Hatha Yoga	Carmen Weniger	57

Stockach- Espasingen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
30.09.2015	Hatha Yoga	Roland Starz	58

Stockach-Hindelwangen

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
22.09.2015	Fit, gesund, aktiv für Frauen + Männer	Gudrun Pohlmann	66
23.09.2015	Ausgleichs- und Rückengymnastik	Martina Mayer	62
24.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Gisela Zwissler	61

Stockach-Hoppetenzell

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
21.09.2015	Zumba® Fitness	Charlotte Renz	69
22.09.2015	Pilates	Charlotte Renz	64
22.09.2015	Zumba® Fitness	Charlotte Renz	69
23.09.2015	Hatha Yoga	Gabriele Lorenz	57
11.01.2016	Zumba® Fitness	Charlotte Renz	64
12.01.2016	Pilates	Charlotte Renz	69
12.01.2016	Zumba® Fitness	Charlotte Renz	69

Stockach-Wahlwies

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
n. Abspr.	Geburtstag in der Schmiede	Martin Pechmann	144
23.09.2015	Rückenfit	Anita Dirnhofer	63
23.09.2015	Latino Aerobic & Bodyforming	Anita Dirnhofer	68
28.09.2015	Salsa	Detlev Jung	50
30.09.2015	Salsa	Detlev Jung	50
16.10.2015	Schmiedekurs	Martin Pechmann	41
23.10.2015	Schmiedekurs	Martin Pechmann	41
21.11.2015	Schmiedekurs (ab 9 + 1 Elternteil)	Martin Pechmann	145
23.01.2016	Schmiedekurs (ab 9 + 1 Elternteil)	Martin Pechmann	145
05.02.2016	Schmiedekurs	Martin Pechmann	41
26.02.2016	Schmiedekurs	Martin Pechmann	41

Stockach-Winterspüren

Auskünfte und Anmeldungen bei: Volkshochschule, Hauptstelle Stockach Tel. 07771/938111, Fax 07771/938140, stockach@vhs-konstanz-singen.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
22.09.2015	Wirbelsäulengymnastik	Martina Mayer	62

Tengen

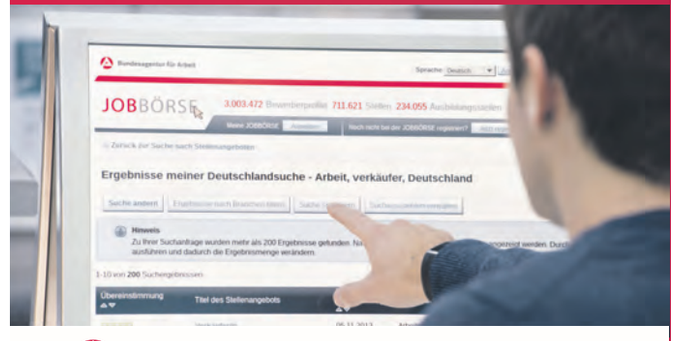
Auskünfte und Anmeldungen bei: Anna Zimmermann, Schönbühlstr. 7 78250 Tengen-Büßlingen, Tel. und Fax 07736/7300, kuanzi@t-online.de

Beginn	*Kurstitel*	*Dozent*	*Seite*
21.09.2015	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	68
21.09.2015	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	68
23.09.2015	Ganzkörpermobilisation	Sieglinde Nutz	66
23.09.2015	Ganzkörpermobilisation	Sieglinde Nutz	66
24.09.2015	Aerobic + Bodyforming	Claudia Reinhart	68
23.09.2015	Italienisch A1	Kirsten Bisi-Lux	109
02.10.2015	Hatha Yoga	Irina Futterer	57
02.10.2015	Hatha Yoga	Irina Futterer	57
25.11.2015	Die richtigen Worte finden	Mechthild Kemper	143

Das größte Online-Jobportal Deutschlands

WWW.JOBBOERSE.ARBEITSAGENTUR.DE

Stellen und Ausbildungsplätze suchen, eigenes Profil für interessierte Arbeitgeber eingeben sowie Bewerbungen erstellen und verwalten - einfach und unkompliziert erfolgreich zum neuen Job.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Konstanz – Ravensburg

Impressum

Herausgeber:	Volkshochschule Konstanz-Singen e.V. Postfach 0480, 78204 Singen Telefon 07731-95810 singen@vhs-konstanz-singen.de Amtsgericht Singen, VR 158
Vorsitzender der Mitgliederversammlung:	Bürgermeister Rainer Stolz
Vorstand:	Nikola Ferling
ViSdP:	Nikola Ferling, Vorstand Dr. Dorothee Jacobs-Krahnen
Layout & Gestaltung:	MediaPro GmbH, Konstanz
Druck:	Druckerei Konstanz GmbH
Titelbild, Collage:	DesignConnection, Stockach
Erscheinungsweise:	2x jährlich

Wichtig zu wissen

- Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Bei Änderungen, Absagen oder Überbelegungen werden Sie benachrichtigt.
- Ein Rücktritt ist bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bei späterem Rücktritt erfolgt eine Rückerstattung von 50 % der Kursgebühren. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.
- Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- Wenn Sie sich verbindlich für einen Kurs angemeldet haben und kein Rücktritts- oder Widerrufsrecht geltend machen können, sind Sie verpflichtet, die volle Kursgebühr zu bezahlen. Nichterscheinen oder nachträglich eintretende Umstände, deren Ursache nicht im Verantwortungsbereich der vhs liegen (z. B. Krankheit, Terminprobleme etc.) berühren die Zahlungsverpflichtung nicht.
- Teilnahmebescheinigungen stellt die vhs nach Abschluss eines Kurses aus, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist innerhalb eines Jahres nach Kursende kostenlos. Für Teilnahmebescheinigungen, die auf Wunsch nachträglich für Kurse ausgestellt werden, deren Ende mehr als ein Jahr zurückliegt, beträgt die Gebühr 10,00 €.
- Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel am letzten Kurstag ausgegeben oder können in unseren Sekretariaten abgeholt werden.

So melden Sie sich an:

über das Internet:

Über unsere Homepage www.vhs-konstanz-singen.de können Sie Ihren Kurs selbst direkt buchen – jederzeit.

persönlich in unseren Geschäftsstellen:

- Singen, Theodor-Hanloser-Str. 19
- Konstanz, Katzgasse 7
- Stockach, Hauptstraße 1

Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten auf Seite 2 sowie die Aushänge und die Hinweise auf unserer Homepage.

Wir sind auch in den Schulferien für Sie da. Unsere Sekretariate sind dann in der Regel vormittags besetzt.

schriftlich / per Fax:

Bitte verwenden Sie die im Programmheft eingefügte Anmeldekarte und senden sie an:

vhs Konstanz-Singen e.V.
Postfach 0480 · 78224 Singen
oder per Fax an 07731 / 9581-33

per E-Mail:

singen@vhs-konstanz-singen.de
konstanz@vhs-konstanz-singen.de
stockach@vhs-konstanz-singen.de

telefonisch:

Singen: 07731 / 9 58 10
Konstanz: 07531 / 5 98 10
Stockach: 07771 / 9 38 10

So bezahlen Sie:

per Lastschrift:

Bitte beachten Sie dazu die Hinweise zum neuen SEPA-Zahlungsverkehr.

Bar oder per EC-Karte:

In unseren Geschäftsstellen – bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten!

Bitte beachten Sie:

- Bei Übernahme der Gebühr durch den Arbeitgeber oder eine dritte Person stellt die vhs Konstanz-Singen e.V. auf Anforderung eine Rechnung aus. Eine entsprechende Kostenübernahmeerklärung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Rechnungsstellung ist nicht möglich.
- Bei Zahlungsverzug berechnet die vhs Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung oder Mahnung erhoben werden. Die Mahngebühr beträgt pro Zahlungserinnerung oder Mahnung 3,00 €. Nach dreimaliger fruchtloser Zahlungsaufforderung behält sich die vhs rechtliche Schritte vor.

Menschen mit Handicap:

Wenn Sie besondere Bedürfnisse (Hilfe, besondere Lernmaterialien, rollstuhlgerechter Zugang...) haben, erwähnen Sie dies bitte bei der Anmeldung, damit wir uns darauf einstellen können. Nehmen Sie bitte auch die Kursberatung in Anspruch, damit wir mit Ihnen zusammen den richtigen Kurs finden. Gerne klären wir individuell Ihre Fragen zu Kursen, die Sie besuchen wollen. Kommen Sie auf uns zu.

SEPA-Zahlungsverkehr

Seit Anfang 2014 gelten europaweit neue Regeln im Zahlungsverkehr. Der SEPA-Standard schafft die Grundlage für einheitliche Kontonummern und Zahlverfahren. Die IBAN ersetzt die bekannte Kontonummer und die BIC die Bankleitzahl. Sie finden diese Nummern auf Ihren Kontoauszügen. Diese Veränderungen betreffen Überweisungen und insbesondere Lastschriften. Wir haben unsere Abläufe bei der Anmeldung an das SEPA-Verfahren angepasst.

Was bedeutet die Einführung des SEPA-Verfahrens für Sie als Teilnehmer/-in?

Sie können auch weiterhin Ihre Kursgebühren per Lastschriftverfahren von uns einziehen lassen. Das geschieht nun auf der Grundlage eines so genannten SEPA-Mandats. Mit dem SEPA-Mandat ermächtigen Sie uns, Ihre zu entrichtenden Kursgebühren bei Ihrer Bank zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Das SEPA-Mandat gilt dann – sofern Sie es nicht widerrufen – für alle weiteren, danach gebuchten Kurse. Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat automatisch.

Wie erteilen Sie uns ein so genanntes SEPA-Mandat?

Das kommt auf die Anmeldeart an. Um es für alle Teilnehmenden so einfach wie möglich zu machen, haben wir versucht, möglichst wenig an den bekannten Verfahren zu ändern. Das entsprechende Formular finden Sie auch in unseren Geschäftsstellen und auf unserer Homepage zum Download zur Erteilung des Mandats.

Mit Blick auf die einzelnen Anmeldearten gilt Folgendes:

Schriftliche Anmeldung mit der Anmeldekarte:

Sie können sich – wie in jedem Semester – über die im Programmheft eingefügte Anmeldekarte anmelden. Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich für die Kurse Ihrer Wahl an und erteilen uns zugleich ein SEPA-Mandat zur Abbuchung der Kursgebühren per Lastschrift. Schicken Sie uns die unterschriebene Anmeldekarte einfach zu oder geben Sie sie in einer unserer Geschäftsstellen persönlich ab.

Anmeldungen über das Internet:

Wie bisher auch können Sie jederzeit direkt über unsere Homepage die Kurse Ihrer Wahl buchen. Statt Kontonummer und Bankleitzahl tragen Sie nun einfach IBAN und BIC an die dafür vorgesehenen Positionen auf dem Online-Formular ein und schicken es ab.

Persönliche Anmeldung in einer unserer Geschäftsstellen:

Während unserer Öffnungszeiten nehmen wir Ihre Anmeldung gerne persönlich entgegen. Sie können die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte zahlen. In unseren Geschäftsstellen liegen vorbereitete Formulare aus, mit denen Sie uns ganz einfach vor Ort mit Ihrer Unterschrift ein Lastschriftmandat erteilen können, damit wir die Gebühr von Ihrem Konto abbuchen können.

Telefonische Anmeldung:

Selbstverständlich können Sie sich weiterhin telefonisch anmelden. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung und ein Formular, mit dem Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen. Bitte füllen Sie dieses Formular aus, schicken Sie es uns zu oder geben Sie es in einer unserer Geschäftsstellen ab.

Anmeldung über die Wiedereinschreibeliste:

Sie besuchen schon einen Kurs an der vhs und wollen diesen im nächsten Semester weiterbelegen? Gegen Ende des Kurses legen Ihnen unsere Dozentinnen und Dozenten eine Wiedereinschreibeliste vor. Mit Ihrer Unterschrift auf dieser Liste bestätigen Sie verbindlich Ihre Teilnahme im nächsten Semester.

Wer bekommt eine Anmeldebestätigung?

Alle Teilnehmer/-innen erhalten nach ihrer verbindlichen Anmeldung eine Anmeldebestätigung – in der Regel per E-Mail.

Wann wird die Kursgebühr abgebucht?

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt in der Regel bei Kursbeginn.

Stand: Dezember 2015

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Name des Zahlungsempfängers:

VHS Konstanz-Singen e.V.

Anschrift des Zahlungsempfängers

Straße und Hausnummer:

Theodor-Hanloser-Str. 19

Postleitzahl und Ort:

78224 Singen (Hohentwiel)

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE44VHS00000007325

Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen):

Einzugsermächtigung:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben) widerruflich, die von mir / uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem / unserem Konto einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:

☒ **Wiederkehrende Zahlung** ☐ **Einmalige Zahlung**

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen):

DE

BIC (8 oder 11 Stellen):

DE

Ort: **Datum (TT/MM/JJJJ):**

Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich / uns der Zahlungsempfänger (Name siehe oben) über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB) der vhs Konstanz-Singen e.V.

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs) Konstanz-Singen e.V. auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragsparteien

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und den Anmeldenden (Vertragspartnern) begründet. Die Anmeldenden können das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmenden verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von den Teilnehmenden zu vertretenden Gründen nicht, können Teilnehmende von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden und muss spätestens bei Kursbeginn entrichtet worden sein.
(3a) Bei Vorliegen einer Einzugsermächtigung wird die Kursgebühr in der Regel eine Woche vor Kursbeginn abgebucht.
(3b) Ab dem 1. Februar 2014 wird die Kursgebühr bei Vorliegen einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Mandats zum ausgewiesenen Kursbeginn vom Konto des Zahlungspflichtigen abgebucht. Die Frist für die Vorankündigung (Pre-Notification) wird auf 7 Tage verkürzt. Der Zahlungspflichtige sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Kosten, die aufgrund der Nichteinlösung oder Rückbuchung der Lastschrift entstehen, gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen, solange die nicht Nichteinlösung oder Rückbuchung nicht durch die vhs verursacht wurde.
(4) Das Zustandekommen einer Veranstaltung ist nicht vom Zeitpunkt des Gebühreneinzugs durch die vhs Konstanz-Singen e.V. abhängig.
(5) Bei Übernahme der Gebühr durch den Arbeitgeber oder eine dritte Person stellt die vhs Konstanz-Singen e.V. auf Anforderung eine Rechnung aus. Eine entsprechende Kostenübernahmeerklärung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Rechnungsstellung ist nicht möglich.
(6) Bei Zahlungsverzug berechnet die vhs Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung oder Mahnung erhoben werden. Die Mahngebühr beträgt pro Zahlungserinnerung oder Mahnung 3,00 €. Nach dreimaliger fruchtloser Zahlungsaufforderung behält sich die vhs rechtliche Schritte vor.

5. Ermäßigungen

(1) Arbeitslose und Bezugsberechtigte von Leistungen nach dem SGB II und dem SGB XII erhalten 20 % Ermäßigung auf die Kursgebühr bei Vorlage eines aktuellen Leistungsbescheids.
(2) Diese Ermäßigungen können für folgende Veranstaltungen nicht gewährt werden: Exkursionen, Reisen und Vorträge sowie Veranstaltungen, die die vhs zusammen mit Kooperationspartnern durchführt oder die von Dritten bezuschusst werden. Ausgeschlossen sind ebenfalls Integrationskurse, kulinarische Events sowie Einzelunterricht und Kleingruppenkurse.
(3) Schüler/-innen und Studenten/-innen haben freien Eintritt zu allen Vorträgen. (Vorlage des Schüler- bzw. Studentenausweises).
(4) Für Sozialpassinhaber im Landkreis Konstanz gelten folgende Regelungen: Sozialpassinhaber aus Konstanz erhalten 80 % Ermäßigung. Sozialpass-, Pflegeeltern- und Nachbarschaftspassinhaber aus Singen bekommenauf Kurse bis 25,00 € Kursgebühr 25 % Ermäßigung;
auf Kurse bis 50,00 € Kursgebühr 30 % Ermäßigung;
auf Kurse bis 75,00 € Kursgebühr 35 % Ermäßigung;
auf Kurse bis 100,00 € Kursgebühr 40 % Ermäßigung;
auf Kurse ab 100,00 € Kursgebühr 50 % Ermäßigung.
Sozialpassinhaber aus Rielasingen-Worblingen erhalten 25 % Ermäßigung.
Sozialpassinhaber aus Gottmadingen erhalten 80 %, max. 75,00 € pro Person/Jahr
Sozialpassinhaber aus Stockach erhalten 50 %, max. 100,00 € pro Person/Jahr
(5) Für Materialkosten, Lebensmittel- und Lernmittelumlagen werden keine Ermäßigungen gewährt. Diese Kosten werden auch nicht von den Sozialpässen abgedeckt.
(6) Die Zugehörigkeit zu einer der genannten Gruppen ist nachzuweisen. Der aktuelle und gültige Nachweis muss bei der Anmeldung, spätestens bei Kursbeginn vorgelegt werden. Nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt.

6. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Dozentin/des Dozenten angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin/eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden ohne Wert ist.
(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20,00 €. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
(5) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, - Ehrverletzungen aller Art gegenüber Kursleitenden, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmende auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch Teilnehmende

(1) Ein Rücktritt ohne Angaben von Gründen ist bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Bei späterem Rücktritt erfolgt eine Rückerstattung von 50 % der Kursgebühren. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, haben Teilnehmende die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht das nicht, kann die Teilnehmerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(3) Teilnehmende können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmenden wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Machen die Teilnehmende von einem ihnen zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so haben sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40,00 € trägt der Teilnehmende als Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.
(6) Rücktritt, Kündigung und Widerruf müssen schriftlich gegenüber der vhs erfolgen. Entscheidend für die Einhaltung der Frist ist der Eingang des Rücktritts bei der vhs Konstanz-Singen e.V. Erklärungen gegenüber Kursleitenden oder telefonische Abmeldungen ersetzen die schriftliche Erklärung nicht. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung.
(7) Für Vorbereitungskurse zum Erwerb eines Schulabschlusses, Integrationskurse und Prüfungen gelten besondere Anmelde- und Rücktrittsbedingungen (Informationen über die vhs-Sekretariate). Wird bei der Ankündigung eines Kurses im Programmheft oder auf der Homepage eine andere Rücktrittsregelung genannt, so ist diese maßgeblich.

9. Teilnahmebescheinigungen

(1) Teilnahmebescheinigungen stellt die vhs nach Abschluss eines Kurses aus, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist innerhalb eines Jahres nach Kursende kostenlos. Für Teilnahmebescheinigungen, die auf Wunsch nachträglich für Kurse ausgestellt werden, deren Ende mehr als ein Jahr zurückliegt, beträgt die Gebühr 10,00 €.
(2) Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch am letzten Kurstag ausgegeben oder können in unseren Sekretariaten abgeholt werden.

10. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmenden verletzt, die diese nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder die Teilnehmenden regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

11. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmende können dem jederzeit widersprechen.
(4) Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Als Ersatz oder Ergänzung soll dann diejenige Regelung gelten, die dem mutmaßlichen Willen der Parteien entspricht oder ihm wenigstens am nächsten kommt.
(5) Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind unwirksam. (Stand Juli 2015)

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

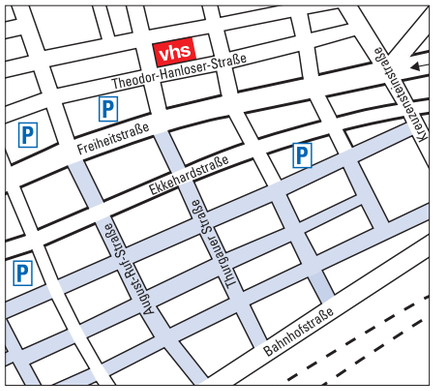
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Volkshochschule Konstanz-Singen e.V., Postfach 0480, 78204 Singen, Fax: 07731 / 9581-33, E-Mail: singen@vhs-konstanz-singen.de mit einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Beitrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

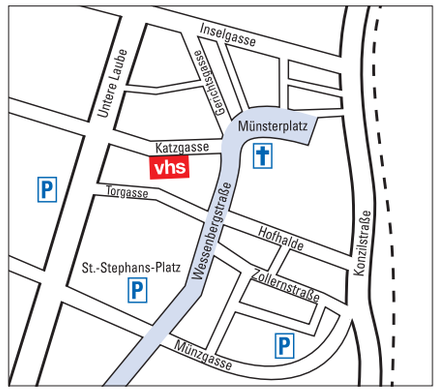
Stadtpläne



Hauptstelle Singen

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen
Tel.: 0 77 31 / 95 81-0, Fax: 95 81-33
E-Mail: singen@vhs-konstanz-singen.de

Veranstaltungsorte in Singen u.a.:
Hegau-Gymnasium, Alemannenstraße 21
Stadthalle, Hohgarten 4
Robert-Gerwig-Schule,
Anton-Bruckner-Straße 2
Stadtbücherei, August-Ruf-Straße 13



Hauptstelle Konstanz

Katzgasse 7, 78462 Konstanz
Tel.: 0 75 31 / 59 81-0 , Fax: 59 81-40
E-Mail: konstanz@vhs-konstanz-singen.de

Veranstaltungsorte in Konstanz u.a.:
Stephansschule, St.-Stephans-Platz 21
Theodor-Heuss-Realschule, Zähringerplatz 1
Zeppelin-Gewerbeschule, Pestalozzistraße 1
Bewegungsraum Petershausen,
Bruder-Klaus-Str. 8
Schule am Buchenberg, Sonnenbühlstr. 32

Hauptstelle Stockach

Hauptstraße 1, 78333 Stockach
Tel.: 0 77 71 / 93 81-0, Fax: 93 81-40
E-Mail: stockach@vhs-konstanz-singen.de

Veranstaltungsorte in Stockach u.a.:
Berufsschulzentrum, Conradin-Kreutzer-Str. 1
Goldäckerschule, Conradin-Kreutzer-Str. 3
Grund- und Hauptschule, Tuttlinger Str. 9-11
Nellenburggymnasium, Dillstraße 9
Realschule, Jahnweg 1
Altes Forstamt, Salmannsweilerstraße 1
Bildungswerk Bodensee
Bodenseeallee 18, Gewerbegebiet Blumhof

A

Access 2010 137
Adobe-Programme 138
Afrika 16
Afro Gym 66
Akupressur 54
Altersvorsorge 23, 142
Alzheimer 18, 72, 151
Aquarell 38
Arabisch 116
Arduino 148
Asiatische Küche 78, 81
Astronomie 22, 9
Ausgleichsgymnastik 62
Ausstellungen 33
Autogenes Training 53

B

Babies 18, 63, 78
Ballonfiguren modellieren 34
Beckenbodengymnastik 59, 155
Berufsziele 127
Besichtigungen 21
Betriebsbesichtigungen 127
Betriebssysteme 134
Bewegung draußen 67, 70
Bildungszeit 128, 129, 139
Bob Ross Nass in Nass-Technik® 39
bodyART® strength 66
Bodyfit Bodyforming 65, 66, 68
Bodytoning/Bodystyling 65
Bogenschießen 71
Brot backen 82
Brunch 82
Buchführung 130
Bürgerengagement 29
Burnout 19, 72

C

Cambridgekurse + Zertifikate 99
Cardiotraining 67, 70
Chinesisch 117
Chinesische Teezeremonie 82
Complete Vocal Technique 49
Computerschreiben 133, 148
Computersicherheit 132
Crossfit 67
CSS 140

D

Dance-Fitness 68
Datenbanken 137
Datensicherheit 132
Demenz 8, 151
Depression 19, 71, 72, 151
Dessert 80, 81
Didgeridoo 46
Diskussionen 7,17
Dozentenfortbildungen 127
Dreamweaver CC 139
Drittes Reich 11
Drucktechniken 41
Drums Alive® 68

E

EDV-Einzelcoaching 133
EDV-Kursberatung 133
Ehrenamt 30
Einbürgerung 87
Einzelunterricht 116
Electronic Publishing 138
ElliptiGo® 70, 157
Englisch 94
Entspannung 53, 152
Erlebniswald Mainau 67
Ernährung 17, 72
Erzieherfortbildungen 125
Erziehung 29, 143
Esperanto 117
ETB®, European Tae Bo 67
Europa 8
European Power Stretch 67
European Spin Gym 60
Euthanasie 11
Excel 2010 136
Existenzgründung 128

F

Facebook 30
Farsi 117
Faszienfitness 67
Fatburner 68
Feldenkrais® 53, 153
Festmenü 79
Film & Video 45
Filzen 43
Finnisch 117
Fisch 79, 81
Fit im Ehrenamt! 29
Fit-Mix 65
FLEXI-BAR® 67
Floristik 25, 40
Flugangst 25, 71
Fotobuch 138, 159
Fotografie 44
Foto- und Bildbearbeitung 138
Französisch 103
Frauen 26
Führungen 19
Fußreflexzonenmassage 54

G

Ganzkörpermobilisation 66
Garten 25
Gastronomie 128
Gebärdensprache 15, 28, 143
Gedächtnistraining 28, 152
Gemüse 79, 81
Geocache 70, 146
Gerechtigkeit 7
Gesang & Klang 48
Geschäftsbriefe 130
Geschichte 10
Geschichtsakademie 10, 11
Gesellschaftstänze 49
Gespräche 7
Gesundheit 17, 72
Gewürze 17, 72
Gin 83
Gitarre 47
Glasperlen drehen 44
Globalisierung 8
Glück 7, 9
Goethe-Zertifikate 91
Goldschmieden 41
GPS 138
Gregorianik 48
Griechisch 117
Grillen 77, 147

H

Hähnchen 78, 147
Haiku 15
Hamburger 78, 147
Hatha Yoga 56, 57, 58, 59, 63, 153
Haus 24
Hausaufgabenbetreuung 148
Hawaiianischer Tanz 50
Hebräisch 118
Heimat 21
Herz-Kreislauf-Training 157
Hilal Dance® 50
Hindi 118
Hobby 143
Homöopathie 71, 147
HTML 140

I

Ich beweg mich - Kurse 156
Illustrator CC 139
InDesign CC 139
Indian Balance 66
Indische Küche 78, 81
Individuelles Sprachtraining 94, 103, 112
Indonesisch 118
Indonesische Küche 81
Indoor Cycling 69
Interkulturelle Kommunikation 128
Internet und E-Mail 159
iPhone 132
Islam 13
Italienisch 107

J

Jakobsweg 17
Jan Hus 10, 20, 77
Japanisch 118
JavaScript 140
Jugendmusikschule 46

K

Kalligraphie 36
Karate 146
Kindergeburtstag 144
Kinderschminken 34
Klavier 47
Klettern 67
Kloster St. Katharina 77
Knigge 25, 143
Kochkurse 78
Kommunikation 27, 128, 143
Kommunikationsdesign 127
Konflikte 129
Konstanzer Kontroversen 7
Konstanzer Konzil 10, 20
Konzerte 48
Krebs 9, 150
Kroatisch 118
Kuchen 82
Kulinarische Highlights 77
Kunstgeschichte 15
Kurse in der Therme 55, 56

L

Lachyoga 34
Latein 118
Latino Aerobic 68
Lernen 28
Lesekreise 14
Lesungen 14
Literatur 14
Lyrik 15

M

Make up 28, 157
Marketing 131
Massage 54
Mathematik 149
Mediation 27, 143
Medizin 9, 17, 150
Mittelalter 10, 20
Möbelstücke bearbeiten 24, 40
Moral 7
Mountainbike 70
MySQL 140

N

Nachhaltigkeit 72, 80
Nähen - Historische Kleidung 42
Nähen mit der Nähmaschine 43
Nationalsozialismus 13
Networking 129
Neugriechisch 118
Niederländisch 119

O

Office-Programme 134
Ölmalerei 39
Online-Seminare 131
Opfer 24, 151
Organspende 17, 72, 142
Outlook 2010 137

P

Pädagogik 28, 143
Parapsychologie 9
Pasta 80
Patchwork 43
PC-Grundlagen 134, 159
Perlenknüpfen 40
Persisch 117
Persönlichkeit 25
Philosophie 13
Photoshop CC 138
PHP 140
Pilates 63, 64, 146
Piloxing® 67
Pizza 81
Polnisch 119
Portugiesisch 119
PowerPoint 2010 137
Power-Workout 67
Pralinen 82
Premiumkochkurse 79
Pressearbeit 30
Progressive Muskelrelaxation 53
Projektmanagement 128
Punsch 82

Q

Qigong 54, 153

R

Raucherentwöhnung 71
Recht 23
Religion 7, 13
Rhetorik 27, 129
Risotto 80
Rückbildung 59
Rückenfit 62
Rückenschule 60
Rum 77
Rumänisch 120
Russisch 120

S

Salsa 50
Schach 25, 143
Scham 8, 150
Schmiedekurse 41
Schminken für Fasnacht 34
Schokolade 80
Schreibwerkstatt 15
Schwedisch 120
Schwimmlernkurse 146
Selbsterfahrung 25
Selbstverteidigung & Kampfsport 71
Selbstvertrauen 26
Semesterauftakt 7
Shiatsu 54
Silberschmieden 41
Smartphone 132, 159
Smoothies 78
Social Media 131
Spanisch 111
Speckstein gestalten 40
Spinnen mit der Handspindel 42
Stadtteilrundgang 20
Step Aerobic 68
Stilberatung 28, 157
St. Katharina 67
Stress 18, 26, 53, 72, 151
Studienreisen 22
Styling 28, 157
Suizid 19, 72, 151
Suppe 80
Sushi 81
Synagoge 13

T

Tablet-PC 133
Taiji Quan 55
Tapas 80
Tee 82
Testament 24, 143
Thailändische Küche 81
Theater & Kleinkunst 33
Theaterworkshops 33
Tonstudio 48
Töpfern 40
Torten 82
Trommel 47
Türkisch

U

Umgang mit Tod 17, 71

V

Vegan 78
Vegetarisch 77, 78, 80, 81, 147
Verbraucherfragen 23
Verein 29
Versicherungen 23, 142
Vorspeisen 80, 81

W

Wanderungen 22
Wandgestaltung 24, 40
Webdesign 139
Webprogrammierung 140
Weihnachtsgebäck 82
Weinprobe 79, 83
Whisky 77, 83
Wild 79
Wildkräuterspaziergang 22, 147
Wirbelsäulengymnastik 60, 155
Wissenschaft 9
Word 2010 135
Wraps 78, 148

Z

Zeichnung & Malerei 35
Zertifikat Deutsch B1 87
Zumba® Fitness 69

= Kurse zum Schwerpunktthema Perspektivenwechsel